

## Современные проблемы антидопингового обеспечения.

март 2025 года

Традиционно вопросы антидопингового обеспечения ежегодно рассматриваются на заседаниях общества по спортивной медицине. Почему?

Во – первых, допинг в спорте остается актуальнейшей проблемой, затрагивая вопросы здоровья спортсменов и вопросы спортивной этики. Спортсмены, особенно элитные, продолжают употреблять Запрещенные субстанции. Более того, включение субстанции в ЗС повышает вероятность того, что спортсмены могут их использовать, поскольку включение предполагает, что они могут повысить спортивные результаты.

Во – вторых, образовательный процесс по данной теме является достаточно важным и эффективным ресурсом предупреждения нарушений антидопинговых правил.

Как правило, в качестве основных задач врача в сфере борьбы с допингом рассматриваются две – помощь спортсмену в оформлении запроса на ТИ и участие врача в образовательных программах. Такой подход существенно сужает и упрощает эту проблему. Упускаются другие важные направления . Прежде всего, это работа со спортсменом, влияние на его взгляды и поведение, эффективное обеспечение тренировочного и соревновательного процессов.

Работать успешно по этим направления можно только обладая фундаментальными знаниями по допингу в спорте и борьбе с ним.

На сегодняшнем заседании мы не будем повторять основные понятия антидопингового обеспечения. Вы недавно прошли он – лайн обучение на сайте РУСАДА.

К счастью, мы с вами не работаем с элитными спортсменами, где эта проблема очень актуальна. Поэтому, что – то может забываться, не так часто мы решаем вопросы лечения спортсменов национального и тем более международного уровней. Но что за специалист по спортивной медицине, который не знает принципы антидопингового обеспечения и основные нормативно -правовые документы?

Очень быстро – тезисно – напомним вам несколько позиций:

**- допинг – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил;**

- **Общероссийские антидопинговые правила ( утверждены Минспортом РФ) – один из важных нормативных документов, регламентирующих антидопинговое обеспечение. Существует 11 нарушений антидопинговых правил. Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание этих правил не освобождает от ответственности. В отношении спортсмена действует принцип строгой ответственности: спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм.**

- **интернет – ресурс РУСАДА для проверки лекарственных средств:**

**list.rusada.ru**

**+7 (966) 183 47 94;**

**Ресурс не проверяет БАДы;**

- **Структура Запрещенного списка: субстанции, запрещенные все время (неодобренные субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, бета – 2 – агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты), субстанции, запрещенные в соревновательный период (стимуляторы, глюкокортикоиды, каннабиноиды, наркотики), субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта ( бета – блокаторы запрещены в автоспорте, бильярде, фридайвинге, в стрельбе и стрельбе из лука запрещены все время);**

- **Существуют запрещенные методы: химические и физические манипуляции ( в/в инфузии более 100 мл за 12 часов, за исключением стационарного лечения или проведения диагностических мероприятий), манипуляции с кровью и ее компонентами, генный и клеточный допинг.**

- **Программа мониторинга включает не запрещенные субстанции, но ВАДА отслеживает их применение и как правило, спустя какое – то время субстанция из программы мониторинга переходит в запрещенный список. На субстанции, входящие в программу мониторинга, не подаются запросы на ТИ.**

Ежегодно специалисты по спортивной медицине проходят образовательный курс на сайте РУСАДА. Вопросы антидопингового обеспечения в обязательном порядке включаются в повестку дня всех конференций по спортивной медицине. На сайте РУСАДА в разделе «Библиотека» в общем доступе имеются материалы по антидопинговому обеспечению.

Проводимая системная работа дает свои результаты:

- идет увеличение запросов на ТИ ( 2023 – 117, 2024 – 135)
- увеличивается процент одобренных запросов на ТИ – с 69% по итогам 2023 года до 95% за 2024 год;
- стабильно и с тенденцией на увеличение количество взятых проб, уменьшилось количество положительных проб на мельдоний;
- осваиваются новые методы выявления ЗС – метод сухих пятен.

### **Основные изменения Запрещенного списка 2025 года.**

Напомню вам, что Запрещенный список ( далее – ЗС) обновляется не реже одного раза в год и вступает в силу с 1 января каждого года. Пусть небольшие, но изменения вводятся.

В этом году можно отметить два наиболее значимых изменения:

1. Касается бета-2-агонистов, а именно – формотерола.  
**Бета-2-агонисты (используются для лечения бронхиальной астмы) запрещены все время. Условно запрещены 4 субстанции – сальбутамол, вилантерол, беродуал, формотерол – при использовании ингаляторов в определенной дозировке. Что касается формотерола – в ингаляциях макс. дозировка – 54 мкг в теч. 24 часов, но не более 36 мкг за 12 часов. Эта доза вполне достаточная для терапевтического применения, чтобы не оформлять запрос на ТИ.**
2. **Донорство крови и компонентов крови ( например, плазмы, эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и стволовых клеток периферической крови) не запрещено.** Ранее было запрещено донорство отдельных компонентов крови. Предложение в ВАДА о снятие запрета на донорство отдельных компонентов крови поступило из РУСАДА.

3. **Фентанил и трамадол добавлены в программу мониторинга 2025 года.** Напомню, что **в 2024 году трамадол был включен в ЗС в соревновательный период.** Возможно, он войдет в ЗС на все периоды в следующем году. Хотя, например, в велоспорте трамадол уже запрещен и в соревновательный и внесоревновательный периоды. Федерации имеют право на своем уровне вносить свои запреты на те или иные субстанции. Так, например, алкоголь не входит в ЗС, но в автоспорте он запрещен.
4. Субстанции редко убирают из ЗС. Но вот список 2025 года этим отличился: **не запрещен гуанфацин ( лекарственное средство «Эстулик», применяется для лечения АГ).**
5. **Международная федерация лыжного спорта и сноуборда разрешила использование бета – блокаторов в следующих дисциплинах: прыжки на лыжах с трамплина, фристайл акробатика и сноуборд хаф – пайп/биг-эйр.**

### **Риски непреднамеренного употребления запрещенных субстанций.**

Знание, каким путем запрещенная субстанция ( далее – ЗС) может попасть в организм спортсмена, крайне необходимо и актуально. И не только, чтобы иметь возможность избежать эти риски, но и использовать при доказательствах непреднамеренного попадания ЗС в организм спортсмена. Так, в одной из последних допинговых историй с польской теннисисткой, ей удалось доказать, что обнаруженный у нее триметазидин попал из принимаемых таблеток мелатонина. Доказательства были приняты, в результате срок дисквалификации был сокращен до 1 месяца.

Проводимые пробы на наличие ЗС очень чувствительны, они обнаруживают самые микроскопические дозы. Один из ярких случаев, когда спортсмен потрогал пальцем приобретенный продукт, облизал его, а потом прочел состав, включающий ЗС. Результат – положительная проба .

### **Основные пути попадания ЗС в организм спортсмена:**

- **продукты питания**
- **окружающая среда**
- **косметические средства**
- **медикаменты**

- **окружение спортсмена**
- **биотрансформация в организме или пробе**
- **БАД и спортивное питание.**

**Продукты питания.** Чаще всего, речь идет о продуктах животного происхождения – мясо животных, при кормлении которых использовались стероидные добавки, реже – продукты растительного происхождения, пищевые добавки – всевозможные чаи, активный состав которых не известен, как правило, молоко. На этом продукте остановлюсь подробнее: риск попадания мельдония в организм спортсмена через молоко описан в нескольких научных статьях, в том числе и в статье наших российских исследователей, которые подтверждают выявление мельдония в моче после употребления молока коров, прошедших профилактический курс применения ветеринарного препарата Эмидонол. ( Постников П.В. и др.)

**Окружающая среда.** Казалось бы, откуда. Зарегистрирован случай попадания фуросемида в организм спортсмена после купания в озере Мичиган, в водах которого и была обнаружена запрещенная субстанция.

**Косметические средства.** Пример содержания ЗС в гигиенической губной помаде.

**Медикаменты.** Чаще всего, причина попадания ЗС из-за недостаточной очистки производственной линии.

**Окружение спортсмена.** Примером может послужить недавний случай обнаружения ЗС в организме теннисиста мирового уровня, когда массажист при проведении массажа использовал крем, содержащий ЗС.

**Биотрансформация в организме или пробе,** т. е. определенный лекарственный препарат в процессе метаболизма в организме выделяет ЗС. Пример – лекарственное средство от мигрени, распространенное в Японии, в процессе метаболизма трансформируется в триметазидин.

**БАДы и спортивное питание.** Это, пожалуй, самый «любимый» и частый путь попадания в организм спортсмена.

В спорте и спортивной медицине только ленивый не знает, что БАДы и СПП ( специализированные пищевые продукты) – это высокий риск попадания ЗС в организм спортсмена. И не смотря на это, случаев выявления ЗС в допинг – пробах, которые попали в организм спортсмена при употреблении БАД, не становится меньше.

Хотя справедливости ради надо сказать, что, если в 2023 году было выявлено более 10 случаев употребления спортсменами загрязненных БАД, то в 2024 году – 1 случай. Но проблема остается не менее актуальной.

Соблазн быстро получить желаемый результат велик. Как правило, БАДы имеют яркую упаковку, красивую этикетку. На маркетплейсах – сплошь положительные отзывы. Кроме того, достаточно много случаев, когда спортсмен длительно принимал какой-то БАД, проходил допинг – контроль, и вдруг проба дает положительный результат. Спортсмен дисквалифицирован.

Еще есть примеры – употребление чая для похудения, обещали быстрый результат. Допинг – проба положительная, дисквалификация. На этикетке БАД ЗС указана с ошибкой в 1 букве, спортсмен проверил на сайте, не нашел, стал принимать, в результате дисквалификация. Про облизанный палец я уже говорила.

**Так какой же вкус у БАДов?**

**Вкус дисквалификации.**

**Как «снизить» риски употребления БАД?**

- проконсультироваться с врачом;
- внимательно изучить состав БАД;
- проверить регистрацию БАД на сайте Роспотребнадзора;
- избегать «уникальных патентованных» формул;
- избегать препараты с нестандартными способами использования;
- избегать БАДы, обещающие мгновенный результат.

Основной канал недобросовестной продукции – это он – лайн поставки.

Мы знаем, что РУСАДА не дает заключений по БАД и СПП.

Безусловно, создание сервиса по проверке БАД – это выход для снижения риска попадания ЗС в организм спортсменов. В России пока такого сервиса нет. Есть в Белоруссии, в некоторых странах Западной Европы. Почему это актуально для России? На сегодняшний день Россия и Казахстан являются основными источниками загрязненных БАД.

**Пути решения этой проблемы на сегодняшний день.**

- разработка и распространение памяток по использованию БАД;
- списки недобросовестных производителей БАД;
- добровольная сертификация БАД в независимых организациях.

Организации и усилению контроля за подлинностью БАД способствует национальная система цифровой маркировки, утвержденной

**Постановлением Правительства РФ от 31.05.2023г №886 « Об утверждении правил маркировки биологически активных добавок к пище средствами идентификации и особенностях внедрения государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации в отношении биологически активных добавок к пище».**

И еще несколько правовых понятий о специализированной пищевой продукции (СПП).

**Специализированная пищевая продукция ( включая специализированную пищевую продукцию для питания спортсменов, БАД к пище, специализированную пищевую продукцию для лечебного и профилактического питания) подлежит обязательной государственной регистрации на территории Таможенного Союза.**

**Основной документ, делающий законным оборот данной продукции на территории Таможенного Союза – Свидетельство о государственной регистрации ( а не декларация о соответствии).**

Основа эффективности специализированной пищевой продукции, используемой спортсменами – высокая степень доказательности положительного влияния ее компонентов на здоровье атлета.

В Рекомендациях Международного общества спортивного питания СПП, используемая спортсменами, разделена на три категории продуктов в зависимости от качества и количества доступной научной доказательности:

- 1. Убедительные доказательства, подтверждающие эффективность и очевидную безопасность ( белок и незаменимые аминокислоты ЕАА, витамины группы В, витамин Д, креатин, бета – аланин и ряд других.**

2. **Ограниченные доказательства в поддержку эффективности ( комплекс аминокислот с разветвленной цепью ВСАА, модифицированные фосфолипиды и ряд других).**
3. **Практически отсутствуют доказательства, подтверждающие эффективность и ( или) безопасность ( альфа кетогруторат, бор, хром, липоевая кислота, экдистерон и ряд других).**

Экдистерон – природное соединение стероидной структуры, выделенное из корней и корневищ левзеи сафлоровидной. Стимулирует синтез белка в организме. Повышает умственную и физическую работоспособность. Обладает тонизирующим эффектом.

**Все наши запреты не приведут к желаемому результату, только сам спортсмен должен понять:**

- ЭТО НЕЧЕСТНО**
- ЭТО ВРЕДНО.**

Главный внештатный специалист  
по спортивной медицине МЗ ПО

Смирнова Ю.В.