

PREČO SI DÁVAŤ POZOR NA DOPLNKY SĽUBUJÚCE NÁRAST HLADINY TESTOSTERÓNU?

Športovci sa často zaujímajú o doplnky, ktoré môžu zvýšiť hladinu testosterónu. Niektoré z týchto doplnkov tzv. T-boosterov majú na obale uvedené, že sú „prírodné“, a že obsahové látky uvedené na etikete sú v športe povolené.

Propagačné reklamy T-boosterov tvrdia, že pomocou nich možno dosiahnuť prirodzený, legálny a účinný spôsob zvýšenia hladiny testosterónu. Športovci sú tak presvedčení, že používaním takto propagovaných doplnkov neporušia antidopingové pravidlá a sú v „v bezpečí“. Opak môže byť pravdou a takýto prístup športovcov je vysoko rizikový hneď z niekoľkých dôvodov:



1. Podobné biologické účinky ako zakázané látky

Testosterón a akékoľvek iné látky uvedené v Zozname zakázaných látok Svetovej antidopingovej agentúry (WADA) v skupine S1. (Anabolické látky) patria k trvalo zakázaným látkam (zakázané počas aj mimo súťaže). Do tejto skupiny sú zaradené, nie však menovite uvádzané aj „iné látky s obdobnou chemickou štruktúrou alebo obdobnými biologickými účinkami“. **Existuje teda veľa syntetických derivátov anabolicko-androgénnych steroidov (AAS), ktoré aj keď nie sú vyslovene uvedené v Zozname zakázaných látok, ich používanie je v športe trvalo zakázané.**

Ak niektorá obsahová látka doplnku spôsobí zvýšenie hladiny testosterónu, má na ľudský organizmus podobné biologické účinky ako látky uvedené v skupine S1. (Anabolické látky), a preto by mala byť taktiež trvalo zakázaná. Veľa T-boosterov obsahuje zložky, u ktorých sa zatiaľ nepreukázalo, aby akýmkoľvek spôsobom ovplyvňovali hladinu testosterónu. **Ak sa však zistí, že určitá zložka T-boosteru skutočne zvyšuje, respektíve má potenciál zvýšiť hladinu testosterónu a spĺňa aspoň dve z troch kritérií pre zaradenie do Zoznamu zakázaných látok, WADA túto zložku/látku môže považovať za zakázanú aj keď nie je na Zozname zakázaných látok menovite uvedená.**

2. Falošné sľuby

Športovci by si mali uvedomiť, že veľa doplnkov výživy uvádza na obaloch tvrdenia, ktoré nie sú dôveryhodné t.j. vedecké podložené. Dve nedávne štúdie preukázali, že rastlinné a všetky „prírodné“ produkty na zvýšenie hladiny testosterónu zvyčajne nespĺňajú očakávania konzumentov. V ďalšej štúdii vedci zistili, že veľa zložiek obsiahnutých v populárnych T-boosteroch sa vo vzťahu k hladinám testosterónu nikdy neskúmalo, a že niektoré zo zložiek môžu hladinu testosterónu dokonca znižovať.

V inej štúdii vedci zistili, že päť najpredávanejších T-boosterov na Amazone bolo veľmi vysoko pozitívne hodnotených vďaka falošným recenziám. Po odstránení falošných recenzií konzumenti vo väčšine zostávajúcich legitímnych recenziách neuvádzali nič ohľadom zvýšenia hladiny testosterónu, energie ani zlepšenia sily či športovej výkonnosti.

Existuje tak veľká pravdepodobnosť, že športovci používajúci doplnky na zvýšenie hladiny testosterónu míňajú peniaze úplne zbytočne.

3. Riziko kontaminácie

Aj keď vybraný doplnok určený na zvýšenie hladiny testosterónu na etikete neuvádza žiadnu zo zakázaných látok, **stále môže dôjsť ku kontaminácii alebo falšovaniu produktu, a to môže mať za následok pozitívny dopingový test a/alebo nežiaduce účinky pre zdravie športovca.**

ZHRNUTIE

Ak doplnok výživy (T-booster) „funguje“ a zvyšuje hladinu testosterónu, s veľkou pravdepodobnosťou obsahuje niektorú zo zakázaných látok, ktorá je alebo aj nie je priamo uvádzaná na Zozname zakázaných látok. Ak T-booster „nefunguje“ sú to len vyhodené peniaze.

Športovcom sa zo stany antidopingových agentúr všeobecne odporúča, aby sa vyhýbali všetkým doplnkom, ktorých výrobcovia tvrdia, že zvyšujú športový výkon, a aby používali iba doplnky, ktoré boli testované na zakázané látky a majú certifikát kvality renomovanej spoločnosti (napr. NSF Certified for Sport, Informed Sport, doplnky na Kolínskom liste).

Ak športovec nepodáva svoje osobné maximá, výkonnosť i zdravotný stav možno optimalizovať prostredníctvom výživy, regenerácie, tréningu alebo psychologických či lekárskeho terapií.

Pri výbere doplnku výživy môže byť športovcom nápomocná príručka Slovenskej antidopingovej agentúry o doplnkoch výživy a rizikách spojených s ich užívaním, ktorú nájdete [tu](#).



Referencie:

Clemesha, C. G. at al. (2020). 'Testosterone Boosting' Supplements Composition and Claims Are not Supported by the Academic Literature. The world journal of men's health, 38(1), 115–122. doi:10.5534/wjmh.190043 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31385468>

Testosterone Imposters: An Analysis of Popular Online Testosterone Boosting Supplements. Balasubramanian, Adithya et al. The Journal of Sexual Medicine, Volume 16, Issue 2, 203 – 212. [https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095\(18\)31382-1/fulltext](https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095(18)31382-1/fulltext)