

NE DOPINGU

SLUŽBENO GLASILO HRVATSKOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO • GODINA 2023 • BROJ 88 • OŽUJAK/TRAVANJ 2023.



HRVATSKO **NE**DOPINGU



Rusija je ove godine postala najveći donator UNESCO-vog Fonda za eliminaciju dopinga u sportu s doprinosom od 150.000 dolara (118.000 funti/136.000 eura). To nikako ne znači da će joj zbog toga WADA dati zeleno svjetlo za povratak na međunarodnu natjecateljsku scenu.

Vesna Barišić
Glavna urednica



Upotreba dopinga u sportu ne jenjava. Svakog dana na vidjelo iziđu neki novi slučajevi i „smiješna“ opravdanja sportaša. Ne usudimo se tvrditi da broj pozitivnih slučajeva raste zato što se sve više sportaša dopingira, možda je razumljivije za shvatiti to da su antidopingne službe sve efikasnije u hvatanju prekršitelja antidopingških odredbi.

Nedavno je izrečena i jedna doživotna zabrana treneru navijačica zbog dilanja kokaina i ostalih stimulansa malodobnoj osobi. Prema Kodeksu riječ je o posebno teškom prekršaju.

U ovom broju pišemo i o materijalno neugodnoj situaciji prvog bocvanskog osvajača srebrne olimpijske medalje z 2012. godine. Nijel Amos planira prodati srebrnu medalju osvojenu na 800 metara na Olimpijskim igrama u Londonu kako bi uzdržavao svoju obitelj. Izjavio je: “U ovom trenutku moje jedino ulaganje ili mirovina je poznata olimpijska srebrna medalja 2012.”. Posljedica je to dopinškog pada u srpnju prošle godine.

Ruska antidopingna agencija i dalje nije u skladnosti s Kodeksom. RUSADA će ostati neusklađena sve dok u cijelosti ne ispuni svaki od uvjeta za vraćanje na nekadašnje mjesto kako je navedeno od strane CAS-a i dok WADA to ne potvrdi u skladu s dogovorenim procesom.

Rusija je ove godine postala najveći donator UNESCO-vog Fonda za eliminaciju dopinga u sportu s doprinosom od 150.000 dolara (118.000 funti/136.000 eura). To nikako ne znači da će joj zbog toga WADA dati zeleno svjetlo za povratak na međunarodnu natjecateljsku scenu.

Kenija, Indija, Rusija, ... pa ostatak svijeta. O Rusiju sve znamo, ali Indija je iznenađenje po porastu korištenja dopinških sredstava, a na sam spomen Kenije pomislimo na dugoprugaše i maratonce pod utjecajem dopinga. 67 kenijskih sportaša je na “odsluženju kazne”, što je ukaljalo ugled “atletske elektrane” istočne Afrike.

Vijetnam polako hvata svoju poziciju na tablici zemalja u kojima je doping široko rasprostranjen.

Izdvajamo i slučaj Joanne Evans, dvostruke bahamske olimpijke kojoj je izrečena dvogodišnja suspenzija zbog dopinga od World Aquatics-a (Svjetske organizacije vodenih sportove). Evansina suspenzija proizlazi iz pozitivnog testa na klostebol – derivat testosterona.

LEPEZA DOPINŠKIH DOGAĐAJA

stranica 4

INDIJA I RUSIJA PREDANI DOPINGU

stranica 9

JOANNA EVANS SUSPENDIRANA NA DVIJE GODINE

stranica 11

KADA KONZUMIRATI PROTEINE ZA MAKSIMALNI RAST MIŠIĆA

stranica 15



IMPRESSUM

NEIDOPINGU
Službeno glasilo Hrvatskog zavoda
za javno zdravstvo

BROJ 88
ožujak / travanj 2023.

ODGOVORNA OSOBA:
Vesna Barišić
Voditeljica Odsjeka za informiranje

GLAVNA UREDNICA:
Vesna Barišić

NOVINAR:
Vesna Barišić

LEKTURA:
Vesna Barišić

OBLIKOVANJE I PRIJELOM:
Studio HS internet d.o.o.

FOTOGRAFIJE:
Shutterstock

NAKLADNIK:
HZJZ

The use of doping in sport is not waning. Every day new cases emerge, together with ridiculous justifications from the athletes. We will not go as far as to claim that the number of positive cases is rising due to the rise of athletes using doping. Perhaps it would be easier to explain this with the fact that anti-doping services are becoming more efficient in identifying persons who violate anti-doping rules.

Recently, lifelong ban has been imposed on a cheerleader coach due to dealing cocaine and other stimulants to a minor. Pursuant to the Code, this constitutes an especially severe violation.

In this issue we are also dealing with the financially dire situation for the first Botswanan 2012 silver medal winner. In order to sustain his family, Nijel Amos plans to sell the 800 m silver medal he won at the London Olympics. He said: „At this time, my only investment or pension is the famous 2012 Olympic silver medal.“ This is a consequence of his doping ban in July last year.

Russian Anti-Doping Agency is still not Code compliant. RUSADA shall remain non-compliant until it meets all the conditions for its reinstatement set out by CAS and pending WADA's confirmation in accordance with the agreed procedure.

This year Russia has become the biggest contributor to the UNESCO Fund for the Elimination of Doping in Sport, contributing over 150.000 US Dollars (118.000 Pounds/136.000 Euros). However, not by any means will this prompt WADA to reinstate Russia on the international competition scene.

Kenya, India, Russia...followed by the rest of the world. We already know all about Russia however, India has come as a surprise with its increase in doping cases and the very mention of Kenya brings us back to long-distance and marathon runners using doping. Sixty-seven Kenyan athletes are "serving their time", a fact which has tainted the reputation of the East African "athletics power station".

Vietnam is steadily assuming its position on the list of countries where doping is widespread.

The case of Joanna Evans is also addressed in this issue. Joanna Evans is a two-time Bahamian Olympic athlete imposed by World Aquatics (global home of aquatic sports) with a two year period of ineligibility due to doping. Her suspension is due to testing positive for Clostebol, a testosterone derivative.

Vesna Barišić

Editor-in-Chief



This year Russia has become the biggest contributor to the UNESCO Fund for the Elimination of Doping in Sport, contributing over 150.000 US Dollars (118.000 Pounds/136.000 Euros). However, not by any means will this prompt WADA to reinstate Russia on the international competition scene.



Lepeza dopinških događaja

U svijetu sporta na dopinškoj sceni je uvijek živo. Donosimo "koktel" različitih neželjenih situacija

Piše **Vesna Barišić**

Prodaja olimpijske medalje iz 2012.

Bocvanski prvi osvajač olimpijske medalje Nijel Amos odlučio je staviti na prodaju osvojenu srebrnu medalju iz Londona 2012. nakon što je dobio sankciju zbog dopinškog prekršaja. "Bio je to financijski iscrpljujuć proces", otkrio je Amos. Planira prodati srebrnu medalju osvojenu na 800 metara na Olimpijskim igrama u Londonu kako bi održavao svoju obitelj, ali inzistira na tome da je nevin i da je samo potpisao priznanje kojim mu se zabrana smanjuje na tri godine prema savjetu njegovog pravnog tima. "U ovom trenutku moje jedino ulaganje ili mirovina je poznata olimpijska srebrna medalja 2012.", rekao je Amos. "U kontaktu sam s različitim dionicima, uključujući financijske savjetnike, o tome kako to može održati mene i moju obitelj." Tvrdio je da je potencijalni kupac ponudio iznos od oko 300.000 dolara (236.715 funti/272.817 eura).

Nijel Amos osvojio je srebro u muškom finalu na 800 metara u Londonu 2012. iza Davida Rudishe iz Kenije, u jednoj od najvećih utrka moderne ere Amos je sugerirao da bi objavljivanje Netflixovog dokumentarca moglo udvostručiti ponuđeni iznos. "Izuzetno je teško preživjeti kao sportaš u Bocvani gdje ne primamo mirovinu niti bilo kakve paušalne isplate osiguranja", dodao je Amos.

Atletska jedinica za integritet (AIU) suspendirala ga je prošlog srpnja, nakon što je test izvan natjecanja, prije Svjetskog atletskog prvenstva, u njegovu uzorku otkrio zabranjeni metabolit GW1516. Njegovi rezultati ostvareni nakon 4. lipnja 2022. su poništeni. "Itekako sam svjestan da odluka koju je donio AIU donosi sramotu naciji", dodao je Amos.

Nijel Amos okrenuo je ploču protiv Davida Rudishe i osvojio zlato na 800 metara na Igrama Commonwealtha 2014. u Glasgowu. "Želio bih se ponizno ispričati svojoj voljenoj zemlji, njenim građanima, kolegama sportašima i sportskim tijelima u zemlji. "S obzirom na okolnosti oko ovog slučaja, moj pravni tim i ja smatrali smo prikladnim krenuti tim

smjerom kako bih dobio smanjenje zabrane. "Međutim, uvjeren sam da bismo se suočili s drugačijim ishodom samo da sam imao podršku svojih domaćih sportskih tijela." U utrci na Olimpijskim igrama 2012., 18-godišnji Amos završio je drugi s vremenom 1:41.73 sekundi iza svjetskog rekorda 1:40.91 Kenijca Davida Rudishe. Utrku je pozdravio predsjednik Organizacijskog odbora Londona 2012. Lord Coe kao vrhunac Igara. Amos je osvojio zlato na Igrama Commonwealtha na Glasgowu 2014. na istoj udaljenosti ovaj put pobijedivši Rudishu. Najavljuje da se neće povući kada zabrana istekne 2025. godine. "Ne planiram se povući, još uvijek sam u dobroj formi i nadam se da ću se ponovno uzdići na Svjetskom prvenstvu 2025.", obećao je Amos.

WADA je zaključila da RUSADA još uvijek nije usklađena

Svjetska antidopinška agencija (WADA), nakon provedene nedavne inspekcije, zaključila je da Ruska antidopinška agencija (RUSADA) i dalje nije u skladu sa Svjetskim antidopinškim kodeksom. RUSADA je tvrdila da radi u potpunosti u skladu s Kodeksom jer želi da ju WADA ponovno prihvati, ali WADA odbacuje takve tvrdnje

"Ruska antidopinška agencija i dalje nije usklađena", poručuju iz WADA-e. "To je povezano s odlukom Sportskog arbitražnog suda iz 2020. da proglasi RUSADA-u neusklađenom i dovede do brojnih posljedica za ruski sport na razdoblje od dvije godine. RUSADA će ostati neusklađena sve dok u cijelosti ne ispuni svaki od uvjeta za vraćanje na nekadašnje mjesto kako je navedeno od strane CAS-a i dok WADA to ne potvrdi u skladu s dogovorenim procesom. Ruski predsjednik Vladimir Putin potpisao je zakon koji RUSADA-i daje ovlasti da odobri nacionalna pravila protiv dopinga. Ministar sporta zemlje Oleg Matytsin tvrdio je da će to "pokazati odgovoran i dosljedan pristup Rusije u borbi protiv dopinga".



Matytsin je istaknuo da je ove godine Rusija postala najveći donator UNESCO-vog Fonda za eliminaciju dopinga u sportu s doprinosom od 150.000 dolara (118.000 funti/136.000 eura). Rusiji je zabranjeno natjecati se na međunarodnim događajima još u prosincu 2019. nakon što je proglašena krivom za pokušaj zataškavanja ranijeg skandala s dopingom sponzoriranog od strane države, uključujući manipulaciju testnim uzorcima i pokušaje blokiranja pristupa podacima testiranja, pokrenutog zbog Zimskih olimpijskih igara i paraolimpijskih igara u Sočiju 2014. Kazna, u početku na četiri godine, zabranjivala je Rusiji prijavljivanje timova na međunarodna natjecanja te njihovo domaćinstvo bilo kakve sportske priredbe. Godinu dana kasnije, (17. prosinca), CAS je zabranu smanjio na dvije godine. Međutim, predsjednik WADA-e Witold Bańka inzistirao je na tome da je organizacija i dalje "nesukladna" i da njezina suspenzija neće biti ukinuta dok se ne riješe brojna pitanja. Među njima je i to da Svjetski antidopinški kodeks iz 2021. nije u potpunosti integriran u ruski zakon, a posljednji Putinov prijedlog još uvijek se ne smatra dovoljnim. RUSADA tvrdi da radi na tome da se to riješi kako bi se ponovno moglo navesti kao usklađeno.

"U ovom trenutku, nacrt zakona o izmjenama članaka 26 i 26-1 Saveznog zakona 'O tjelesnoj kulturi i sportu u Ruskoj Federaciji' razmatrat će se u prvom čitanju u Državnoj dumi", navodi se u priopćenju RUSADA-e koje je javnosti prenijela ruska državna novinska agencija TASS. "Komentar zakona ne odnosi se na operativne aktivnosti RUSADA-e,

razlike u tekstu Kodeksa i saveznog zakona ni na koji način ne ograničavaju agenciju u provedbi odredbi međunarodnih standarda. "Aktivnosti RUSADA-e regulirane su Sveruskim antidopinškim pravilima, koja su zauzvrat u potpunosti u skladu s odredbama Svjetskog antidopinškog kodeksa. "Osim toga, 9. svibnja 2023. stupile su na snagu izmjene i dopune saveznog zakona, koje RUSADA-i daju pravo da odobri Sveruska antidopinška pravila."

Atletska statistika: Tko su kenijski sportaši suspendirani zbog dopinga?

Kenija je poznata po svojim atletskim virtuoznostima, osobito u trčanju na duge i srednje pruge. Brojne međunarodne rekorde drže kenijski atletičari, a Athletics Kenya (AK) upravlja sportom u zemlji. AK je član i Svjetske atletike i Afričke atletske konfederacije. Iako su mnogi kenijski atletičari donijeli značajnu slavu naciji, postoje i nedostaci. Neki sportaši često su skloni koristiti se prečacima i neprikladnim metodama (doping) kako bi postigli trenutni uspjeh. To stvara loš dojam o uspjesima pojedinih sportaša, bacajući sjenu na njihove teško zaslužene pobjede. 67 kenijskih sportaša je na

DOPING NE POPUŠTA

“odsluženju kazne”, što je ukaljalo ugled “atletske” elektrane istočne Afrike. Kako bi riješila ovaj problem, Kenija pojačava svoje napore u borbi protiv dopinga. Ministar sporta Ababu Namwamba otkrio je da zemlja planira povećati broj godišnjih testiranja s 1.000 na 3.445 za svojih 37.900 sportaša i pomoćnog osoblja. Ministarstvo naglašava poštenje u sportu i objavilo je sveopći rat protiv varanja. Osnovano je tijelo za suradnju koje se sastoji od predstavnika Atletike Kenije, Agencije za borbu protiv dopinga Kenije (ADAK), Jedinice za integritet atletike (AIU) i Kenijskog ministarstva sporta. Nedavno je AIU identificirao zapanjujuće sličnosti u dva slučaja dopinga, sugerirajući da medicinsko osoblje možda pomaže sportašima u prikrivanju ovih praksi, što ne pomaže u borbi protiv dopinga.

Sportaši koji su rekorderi u šest velikih svjetskih maratona - tko su kenijski sportaši trenutno na stupu srama zbog dopinga?

Wilson Kipsang i Jemima Jelagat Sumgong dvojica osvajača olimpijskih medalja koji su sankcionirani zbog dopinga i drugih povezanih razloga. Osvajač brončane olimpijske medalje iz 2012. Wilson, koji je peterostruki pobjednik na Svjetskom maratonu Majors koji je osvojio naslove u Londonu 2012., Berlinu 2013., Londonu 2014., New Yorku 2014. i Tokiju 2017., dobio je zabranu bilo kakvog participiranja u sportu do siječnja 2024. zbog tri pogrešne prijave o podacima o lokaciji. S druge strane, Jemima Jelagat Sumgong, osvajačica zlatne medalje na Olimpijskim igrama u Rijiju 2016. u maratonu, suspendirana je zbog pozitivnog testa na EPO i izrade krivotvorenih dokumenata.

Popis nekih istaknutih kenijskih sportaša koji su suspendirani zbog dopinškog prekršaja.

Ime, razdoblje suspenzije, razlog suspenzije (doping i drugo):

Diana Chemtai Kipyokei, od 11.10.21. – do 26.6.2028. pobjednica ženske utrke na Istanbulsom maratonu, razlog - triamcinolon acetamid.

Dugoprugašica **Joyce Chepkirui**, od 04.08.19.– do 27.06.2023., pobjednica polumaratona na utrkama Granollers, Bogotá i Göteborg, Prag – nepravilnosti u biološkoj putovnici sportaša (ABP).

Wilson Kipsang Kiprotich, od 12.4.2019. – do 9.1.2024., osvajač medalja na pet svjetskih maratonskih turnira, osvajač brončane medalje na Olimpijskim igrama u Londonu 2012., u maratonu - tri propusta u vezi s prijavom podataka o lokaciji unutar 12 mjeseci i neovlašteno djelovanje.

Marius Kipserem, od 17.08.22 – do 21.09.2025., pobjednik Rotterdamskog maratona 2019. i 2016., prvak Abu Dhabi maratona 2018. - eritropoetin (EPO).

Abraham Kiptum, od 13. 10. 2018. – do 25. 04. 2023. (prestanak suspenzije), bivši svjetski rekorder u polumaratonu, pobjednik Daegu maratona 2018., Madridskog polumaratona 2016., razlog služenja suspenzije su nepravilnosti u Biološkoj putovnici sportaša.

Mathew Kisorio, od 01.01.22 – do 07.03.2026, pobjednik Philadelphia Half Marathon, Kagawa Marugame Half Marathon Tri neuspjeha u vezi s prijavljivanjem boravišta unutar 12 mjeseci.

Paul Lonyangata, od 24. rujna 2021. – do 25. svibnja 2023., pobjednik Šangajskog međunarodnog maratona 2019. i 2015., Bostonskog maratona 2016., Čikaškog maratona, medalja na Pariškom maratonu 2018. i 2017. – razlog je prisustvo furosevida.

Mark Otieno Odhiambo, od 24. lipnja 2021. – do 30. srpnja 2023. Predstavljao Keniju u utrci na 100 metara za muškarce na Svjetskom prvenstvu u atletici 2017. U njegovu uzorku otkriveno prisustvo methasterona.

Purity Cherotich Rionoripo, od 30. svibnja 2022. – do 20. studenoga 2027., pobjeda na polumaratonu u Kopenhagenu 2015., medaljist na maratonu u Parizu 2017. Razlog – furosemid i ometanje provođenja dopinškog testiranja.

Georgina Rono, od 27. svibnja 2022. – do 25. siječnja 2027., brončana na Bostonskom maratonu 2012., pobjednica Hamburškog maratona 2014. Razlog - izbjegavanje, odbijanje i neprijavlivanje podataka o lokaciji.

Jemima Jelagat Sumgong, od 28. veljače 2017. – do 16. siječnja 2027., osvajač zlatne medalje na Olimpijskim igrama u Rijiju 2016., pobjednik na maratonima u Londonu, Rotterdamu i Las Vegasu, drugo mjesto na maratonima u Bostonu, Chicagu i New Yorku – EPO i opovrgavanje nalaza (izrada krivotvorene medicinske isprave u kontekstu disciplinskog postupka).

Daniel Wanjiru, od 09.03.19 – do 08.12.2023., pobjednik Londonskog maratona 2017., dvostruki pobjednik Praškog polumaratona, suspenzija zbog nepravilnosti u Sportskoj biološkoj putovnici.

Petero vijetnamskih sportaša u dopinškom skandalu SEA Games 31

Identitet petorice vijetnamskih atletičara koji su prošle godine bili pozitivni na zabranjene tvari na SEA Games 31 (Igre Jugoistočne Azije), otkrio je Vijetnamski atletski savez. Osim petero vijetnamskih trkača, Quach Thi Lan, Khuat Phuong Anh, Vu Thi Ngoc Ha, Hoang Thi Ngoc i Le Ngoc Phuc, imenovana su dva atletičara iz Tajlanda, dva iz

Mjanmara i jedan iz Indonezije. Svi su sportaši o nepovoljnom analitičkom testu dobili potvrdu i iz uzetog A i B uzorka. Uzorci su prikupljeni na Igrama u Vijetnamu prošle godine.

Prema propisima, svi slučajevi dopinga na posljednjem događaju moraju biti objavljeni prije SEA Games 32 na završnom sastanku Vijeća federacije Igara jugoistočne Azije koji se održao 4. svibnja u Phnom Penhu. Lan je osvojio dvije zlatne medalje, jednu srebrnu i jednu brončanu na prethodnim SEA igrama, uključujući zlatnu medalju na 400m prepone pojedinačno i brončanu medalju na 400m. 28-godišnja trkačica također je osvojila zlatnu medalju u štafeti 4x400m za žene i srebrnu medalju u mješovitoj štafeti 4x400m. Anh, 26, osvojila je zlatnu medalju na 800 metara za žene i srebro na 1500 metara na SEA Games 31. Ha, 23, osvojio je zlato u skoku u dalj i srebro u troskoku. Ngoc je osvojila zlato u ženskoj štafeti 4x400m, dok je Phuc osvojio srebro u muškoj štafeti 4x400m i 4x400m. Dopinški uzorci testirani su nekoliko mjeseci nakon događaja (?, op.a.). U rujnu i listopadu 2022. utvrđeno je da je petero vijetnamskih sportaša imalo pozitivan uzorak A. U studenom su im i B uzorci bili pozitivni. U prethodnom izvješću poslanom Odjelu za tjelesni odgoj i sport, sportaši su rekli da nisu namjerno koristili zabranjene tvari, već da su ih možda slučajno dobili iz lijekova ili hrane. Lan je rekao da nije koristio nikakve dopinške tvari u vrijeme priprema za Igre 31, ali je koristio "nešto" u prahu kako bi ga održalo budnim tijekom natjecanja, baš jednako kao i četiri druga vijetnamska sportaša. "Prije nego što sam ga uzeo, posavjetovao sam se s liječnikom i odobreno mi je da ga koristim", rekao je Lan za VnExpress. "Ovo je novo sredstvo za smirenje koje se tek pojavilo na tržištu i nije testirano. Nismo mogli vidjeti nikakav rizik." Sportašima koji su bili pozitivni na dopinškom testu bit će uklonjeni rezultati sa prethodnih SEA igara. No, to nije utjecalo na ukupnu poziciju Vijetnama na SEA Games 31 jer je delegacija osvojila 205 zlatnih medalja, dok je Tajland zauzeo drugo mjesto s 92 zlata.

Prema riječima direktora Vijetnamskog centra za doping i sportsku medicinu i zamjenika šefa Pododbora za zdravlje i kontrolu dopinga SEA Games 31 Nguyen Van Phua, evidencija sportaša koji su bili uključeni u doping prenesena je međunarodnom sportskom savezu i nacionalnom olimpijskom odboru koji bi trebali postupati u skladu s međunarodnim antidopinškim pravilima. Obično će o sankciji dopingiranog sportaša odlučiti međunarodna federacija sporta u



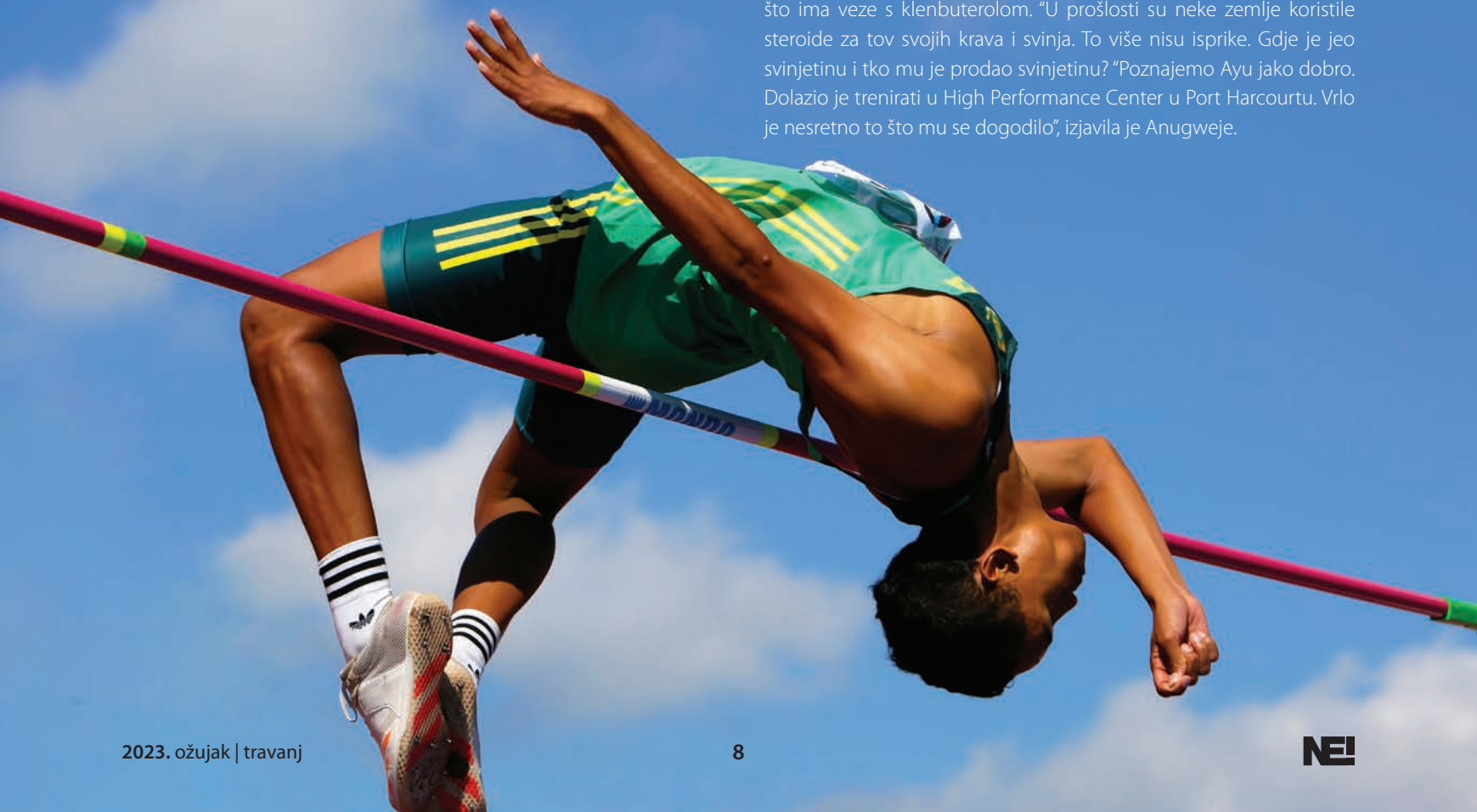
kojem se sportaš natječe. Međutim, prema Tran Duc Phanu, zamjeniku ravnatelja Odjela za tjelesni odgoj i sport i voditelju vijetnamske sportske delegacije koja prisustvuje SEA Games 31, Azijska atletska federacija i Vijetnamska atletska federacija radit će zajedno kako bi se dogovorili o sankcijama.

Skakač u vis u velikim problemima

Prije nego što je prije nekoliko godina kao stipendist otputovao u Ameriku, skakač u vis David Aya obećao je svojoj teti, koja je unatoč zdravstvenim problemima uspjela skupiti nešto novca za putovanje juniora, da će raditi 'male poslove' u Americi kako bi prikupio novac za pomoć teti. Umjesto da ispuni obećanje da će studirati i raditi 'neke male poslove', Aya se navodno počeo dopingirati te je uhvaćen. "Tako sam zabrinut za svoju tetku koja mi je dala novac za putovanje," rekao je Aya dok je pričao o svom iskušenju. Čini se da mu se svijet srušio nakon što je bio pozitivan na zabranjene tvari. Dobio je četverogodišnju zabranu treniranja i natjecanja, stipendija koju je dobio za studiranje na američkom sveučilištu također je ukinuta, pa sada moli Nigerijce da mu priskoče u pomoć na način da plate pravne usluge kako bi smanjili ili poništili sankciju, a da on nastavi svoju karijeru i studij. Prema Mainlandmetronews.com.ng, Aya je dobio četverogodišnju zabranu, što je dugo vrijeme za skakača u vis. Toliko dugo izvan stroja moglo bi dovesti do debljanja, što bi mu moglo otežati povratak u formu nakon odsluženja „mandata“. "Prvi put sam pogriješio i još sam uvijek junior, mislim da su u takvoj situaciji četiri godine previše," rekao je Aya. "Još nisam elitni sportaš, još nisam bio na Olimpijskim igrama. To je surovo i želim da Nigerijci pomognu kako bih mogao platiti pravnog savjetnika." Aya je otkrio da se sam dobrovoljno javio na dopinško testiranje. Kada je nigerijska juniorska reprezentacija išla na Svjetsko atletsko juniorsko prvenstvo

u Kolumbiju, naloženo im je da se podvrgnu dopinškim testovima kako bi mogli postati dio tima (reklo bi se da u ovom slučaju Aya nije bio dobrovoljac, op.a.). "Napravio sam tri dopinška testa i središnji mi je zadao ovaj problem. Prije nego što smo otišli u Kolumbiju, nitko mi nije rekao da imam problema s analitičkim nalazom. Ništa nisam znao. Kad sam stigao u Ameriku, poslali su mi pismo da sam pao na testiranje. Svijet mi se srušio." Skakač u vis je rekao: "Kao da sam lupio glavom u zid pokušavajući točno znati gdje su stvari pošle krivo, jer jako dobro znam kakve su posljedice korištenja dopinga."

"Tada me liječnik pitao jesam li jeo svinjetinu. Rekao sam mu da jesam. Objasnio mi je da svinjsko meso može sadržavati steroide, a jednako tako steroidi se mogu nalaziti i u nekom dodatku prehrani koji uzimam. "Moj prijatelj nutricionist također me pitao istu stvar. Svi vitamini koje sam uzimao nisu na Popisu zabranjenih sredstava, pa me je to još više šokiralo. Nisam znao za sve te podatke. "Kažu da neznanje nije isprika u zakonu. Samo se nadam da ću naći dobrog odvjetnika koji će mi pomoći da se izvučem iz ove nevolje", rekao je. Govoreći o Ayinom slučaju, medicinski i dopinški direktor Atletskog saveza Nigerije, prof. Ken Anugweje, opisao je ono što se Ayi dogodilo kao žalosno. "Ali pravila su pravila koja je izradio Svjetski atletski savez i ta su pravila prilagođena WADA-i. "Neke tvari zahtijevaju samo javno upozorenje, ali ono što je pronađeno u Ayinom tijelu opravdalo je dugotrajnu zabranu. To su sankcije propisane od strane atletskog tijela (WA). "Tvrdnja da je jeo svinjetinu je duga priča i više ne vrijedi. To opravdanje su koristili mnogi sportaši koji su pokušali zadržati nešto što ima veze s klenbuterolom. "U prošlosti su neke zemlje koristile steroide za tov svojih krava i svinja. To više nisu isprike. Gdje je jeo svinjetinu i tko mu je prodao svinjetinu? "Poznajemo Ayu jako dobro. Dolazio je trenirati u High Performance Center u Port Harcourtu. Vrlo je nesretno to što mu se dogodilo", izjavila je Anugweje.



Indija i Rusija predani dopingu

Alex 'Marcus' Vargas, s drugog dijela svijeta, dobio doživotnu zabranu. Prema Svjetskom antidopinškom kodeksu, preprodaja zabranjene tvari zaštićenoj osobi, kao što je mlada osoba, smatra se posebno teškim prekršajem.

Piše **Sandra Kralj**

Trideset i pet sportaša koji se natječu u 21 sportu, iz jedanaest zemalja, bili su uključeni u antidopinške slučajeve koji su izašli na vidjelo u tjednu koji je završio 21. travnja 2023. Dvadeset i jedan od tih slučajeva uključivao je sportaše iz Indije (13) i Rusije (8).

Slučajevi uključuju doživotnu zabranu izrečenu treneru navijačica zbog dilanja kokaina mladoj osobi; nogometašu dvije godine zabrane

zbog sirupa protiv kašlja; skakačica u vis sankcionirana je nakon uzimanja lijekova koje joj je savjetovala prijateljčina baka; plivač koji tvrdi da su greške u davanju krvi i uzorkovanju rezultirale atipičnim nalazom u putovnici; i uspješna žalba igrača Indian Bridgea, čija je dvogodišnja zabrana poništena.

U Rusiji su slučajevi uključivali odvjetnika koji je zastupao sportaše u slučajevima protiv dopinga, koji su kažnjeni zbog kršenja pravila protiv dopinga (ADRV); jednogodišnje produljenje zabrane izrečene hokejašu na ledu za natjecanje u vrijeme dok je još bio pod izdržavanjem sankcije; i dvije godine zabrane suvremenom petobojcu zbog propusta u vezi s mjestom stanovanja (Podaci o lokaciji, op.a.).

Posebno težak prekršaj

Alex 'Marcus' Vargas priznao je upotrebu kokaina, kao i prodaju stimulanasa mladoj osobi tijekom Alberta Cold Snap Classica 23. siječnja prošle godine, nakon što je Kanadski centar za etiku u sportu (CCES) preispitao odluku 20. srpnja 2022. iz Alberta Cheer Association. Prema Svjetskom antidopinškom kodeksu, preprodaja zabranjene tvari zaštićenoj osobi, kao što je mlada osoba, smatra se posebno teškim prekršajem. Vargasu je izrečena doživotna zabrana.

Nogometaš Viknesh izbačen je iz momčadi Kerala Football Association (KFA) koja je na snazi, nakon nepovoljnog analitičkog nalaza (AAF - ili 'pozitivan test') za terbutalin. Indijska antidopinška disciplinska

TRENTNA SITUACIJA

komisija (ADDP) prihvatila je da je Vinkeshu propisan lijek protiv kašlja i da je sadržavao terbutalin.

Međutim, ADDP vijeće je tvrdilo da je Vinkesh bio nemaran jer nije provjerio sadrži li Ascoril LS zabranjene tvari i jer nije prijavio lijek na svom Obrascu za dopinšku kontrolu (DCF). Zbog toga je kažnjen dvogodišnjom zabranom igranja.

Američka skakačica u vis Inika McPherson suspendirana je na manje od 16 mjeseci nakon što nije provjerila lijekove koje joj je dao prijatelj, što je rezultiralo AAF-om za furosemid. U travnju 2022. McPhersonu su propisani tramadol i ibuprofen za liječenje plantarnog fasciitisa i upućeno mu je da koristi čizmu za hodanje.

2. lipnja našla se s prijateljicom u kući prijateljice bake. Objasnila je bolove u peti, ali joj je prijateljica objasnila da baka uzima protuupalne lijekove za koljeno.

Inika McPherson je uzela ponuđene tablete te nije prijavila dopinškom kontroloru kada se već sljedeći dan testirala.

McPhersonova prijateljica dala je izjavu svjedoka u kojoj je rekla da nije znala da je njezinoj baki bio prepisan furosemid. Tvrdila je da baka boluje od demencije i da joj je pomiješala tablete. Ovo objašnjenje prihvatila je Američka antidopinška agencija (USADA), koja je tvrdila da za McPhersonov nemar treba primijeniti dvogodišnju zabranu.

Panel Američke arbitražne udruge (AAA) nije se složio s tim, zaključivši da McPherson nije pokazala prema omjeru vjerojatnosti, 'bilo kakvu značajnu pogrešku ili nemar'. No, dodano je – možda zbunjujuće – da snosi 'značajnu krivnju' jer nije provjerila tabletu koju joj je dala prijateljica. Zbog toga joj je određeno 16 mjeseci zabrane.

Mađarski plivač Tamás Kenderesi objavio je da antidopinška tijela istražuju atipični nalaz (ATF), zbog grešaka prilikom uzimanja uzorka krvi dan nakon što je dao krv.

Tvrdi da, budući da mu je krvna grupa rijetka Rh0, redovito daje krv. Odabran je za analizu krvi dan nakon što je 26. travnja prošle godine dao 450 ml krvi. Tvrdi da su tester i krivo zabilježili da je primio transfuziju krvi, što je utjecalo na parametre njegove biološke putovnice sportaša (ABP), koja otkriva fluktuacije vrijednosti krvi

U objavi na Facebooku (ispod), Mađar je kritičan prema postupanju s njegovim uzorcima krvi, za koje tvrdi da je utjecalo na pouzdanost podataka o njegovom krvnom statusu. "Svatko se može dovesti u takvu situaciju da budu nevino optužen isključivo na temelju pretpostavki i umjetnog matematičkog modela", piše Kenderesi. "Stoga, ako sam nevin osuđen, iskoristit ću sve zakonske mogućnosti za dobrobit sebe i svojih kolega poštenih sportaša, da dokažem da se optužba za doping temelji na lažnoj pretpostavci, ali u isto vrijeme poriču neophodnost WADA-inog sustava bioloških putovnica."

Sergej Lisin (Sergeem Lisinym) bivši je profesionalni brzoklizač koji je bio član ruske reprezentacije do 2017. Sada zastupa sportaše u slučajevima protiv dopinga. U lipnju je kažnjen zbog 'ponovljenog' ADRV-a na temelju povijesnih dokaza. Lisin se žalio Ruskom nacionalnom centru za sportsku arbitražu, potvrdio je osmogodišnju zabranu koja je stupila na snagu 8. kolovoza 2017.

Konstantin Panov (Konstantina Panova) je prošle godine kažnjen četverogodišnjom zabranom igranja. Ruski nacionalni centar za sportsku arbitražu u srpnju je odbio njegovu žalbu na izrečenu sankciju

Česti propusti u dostavljanju podataka o lokaciji

Profesionalni hokejaš koji trenutno igra za HSC Csíkszereda u Rumunjskoj kažnjen je jer se natjecao dok je bio pod sankcijom. Zabrana mu istječe 18. studenog 2026. godine.

Egor Puchkarevsky (Egora Puchkarevskogo) moderni je petobojač koji se kvalificirao za Olimpijske igre u Riju 2016. nakon što je osvojio srebrnu medalju na Ruskom državnom prvenstvu 2014. i završio šesti na Europskom prvenstvu 2015. Kažnjen je s dvije godine zbog neprijavlivanja podataka o lokaciji, koji završava 31. ožujka 2025.

Elitni sportaši koji su dio registrirane baze za testiranje (RTP) antidopinškim organizacijama moraju dostaviti lokaciju na kojoj će biti dostupni za testiranje jedan sat svaki dan, uz sve svoje dnevne aktivnosti, mjesta i vremena u kojima se odvijaju i to za po tri mjeseca unaprijed, što se kasnije, prema potrebi, može mijenjati. Ako sportaš unese netočne podatke, propusti testiranje ili nije tamo gdje je rekao da će biti kada službenici za dopinšku kontrolu (DCO) dođu obaviti testiranje, tada će mu se uručiti upozorenje. Prema članku 2.4 Svjetskog antidopinškog kodeksa, tri upozorenja o boravku u razdoblju od 12 mjeseci smatraju se ekvivalentom kršenja antidopinških pravila (ADRV), s kaznom od dvije godine. Pravila 'gdje su', osmišljena su kako bi se osiguralo to da elitni sportaši ne mogu izbjeći dopinšku kontrolu.

Arvind Vaidya konačno se ponovno može natjecati nakon što mu je dvogodišnja zabrana poništena žalbom zbog ADRV-a koji uključuje klortalidon. Igrač Indian Bridgea prvo je u siječnju kažnjen dvogodišnjom zabranom.

Podrazumijeva se da je Vaidya uzimao lijekove za hipertenziju i nije bio svjestan da oni sadrže zabranjenu tvar. Indijska nacionalna agencija za borbu protiv dopinga (NADA India) nije objavila detalje slučaja, čak se može čuti da je Vaidya oslobođen svih optužbi.



JOANNA EVANS SUSPENDIRANA NA DVIJE GODINE

Dvogodišnja suspenzija zbog prisutnosti klostebola, anaboličkog androgenog sredstva.

Osim što je zabranjen u sportu, treba naglasiti brojne štetne učinke ove tvari: oštećenje jetre, akne, virilizacija (maskulinizacija) u žena te hormonska disregulacija koja utječe na cjelokupni organizam.

Piše **Franka Antičić Lović**

Joanna Evans, dvostruka bahamska olimpijka dobila je dvogodišnju suspenziju zbog dopinga od World Aquatics-a (Svjetske organizacije vodenih sportove). Evansina suspenzija proizlazi iz pozitivnog testa na klostebol, obavljenog od strane predstavnika Svjetske antidopinške agencije (WADA), dana 3. prosinca 2021. u Austinu, Texas, ubrzo nakon što je završila natjecanje u trećoj sezoni Međunarodne plivačke lige (ISL). U veljači je obavještena da njezin uzorak sadrži zabranjenu tvar, zbog čega se neće moći natjecati do 14. veljače 2024.

Evans se je izjasnila da je nedužna, da nije varalica te da je učinila sve da dokaže da je zabranjenu tvar koristila slučajno i nenamjerno. Pozitivan rezultat ju je jako opteretio a najviše to što se ne može natjecati u sportu koji voli - plivanju.

Klostebol je derivat testosterona koji se koristi kao anaboličko androgeno sredstvo u topikalnom oftalmološkom ili dermatološkom liječenju te se zloupotrebljava u sportu zbog utjecaja na sintezu

BAHAMSKA PLIVAČICA

mišićnih proteina. Ono što komplicira dopinške slučajeve vezane uz klostebol je mogućnost pozitivnog testa nakon konzumacije kontaminiranog mesa (u nekim se zemljama koristi za tovljenje stoke). Osim što je zabranjen u sportu, treba naglasiti brojne štetne učinke ove tvari: oštećenje jetre, akne, virilizacija (maskulinizacija) u žena te hormonska disregulacija koja utječe na cjelokupni organizam.

Evans od početka tvrdi da je nesvjesno unijela zabranjenu tvar klostebol i to putem antibiotske kreme Trofodermina koju je kupila u lokalnoj ljekarni u Napulju, Italiji gdje je sudjelovala na natjecanju u sklopu ISL-a. Kako je rekla krema joj je trebala kako bi zaliječila ranu nakon što je posjekla prst na "nazubljenom, zahrđalom balkonu". Rekla je da je očekivala da će dobiti 'kremu sličnu Neosporinu' te ju je nanosila topikalno na kožu tri dana za liječenje ozlijeđene rane. Kremu je ponovno koristila u listopadu i studenom kako bi liječila posjekotinu na koljenu koja je nastala nakon povratka u Austin, Texas.

U lipnju 2022. Međunarodna agencija za testiranje (ITA) rekla je Evans da vjeruje da njezini postupci opravdavaju četverogodišnju suspenziju, iako su ponudili trogodišnju zabranu ako ju prihvati u roku od tri tjedna. Evans je to odbila i zatražila saslušanje pred Dopinškom komisijom Međunarodne plivačke federacije (FINA).

Značajan nemar

Nakon dugog razmatranja, Dopinška komisija FINA-e na kraju je presudila da Evans nije svjesno uzela zabranjenu tvar, već da je bila "značajno nemarna" u pridržavanju antidopinških protokola, što je rezultiralo dvogodišnjom kaznom. Ovaj nemar uključivao je Evansin propust da provjeri upozorenje o "doping" koje je bilo na kutiji kreme.

Na ovu odluku Evans će se žaliti Sportskom arbitražnom sudu (CAS) u Švicarskoj.

Evans se natjecala na ukupno šest natjecanja nakon što je isprva kupila kremu - pet natjecanja u sklopu Međunarodne plivačke lige te na Svjetskom prvenstvu u kratkim bazenima 2021. u Abu Dhabi-ju zbog čega će svi njezini rezultati biti poništeni osim ako njezina žalba na Sportskom arbitražnom sudu ne bude uspješna.

U nastavku donosimo cijelu izjavu Joanne Evans:

Dana 15. veljače 2023. Dopinška komisija FINA-e objavila je svoju odluku da bih trebala biti sankcionirana s razdobljem zabrane od 24 mjeseca zbog kršenja antidopinških pravila. Uz stalnu potporu Bahamas Aquatics -a (Bahamski savez vodenih sportova), moje obitelji, mojih trenera, prijatelja i moje zajednice, odlučila sam se žaliti na odluku Sportskom arbitražnom sudu. Ne mogu riječima opisati tugu koju je ova situacija izazvala.

Dana 3. prosinca 2021. bila sam testirana od strane predstavnika Svjetske antidopinške agencije u Austinu, Texas. Bila sam testirana

nebrojeno puta tijekom godina i rezultati su uvijek bili negativni. Dana 11. veljače 2022. bila sam zaprepaštena kada su me telefonom obavijestili da moj uzorak sadrži zabranjenu tvar.

Dana 11. rujna 2021., dok sam sudjelovala na plivačkom mitingu u Napulju, Italija, posjekla sam prst na nazubljenom, zahrđalom balkonu u hotelu u kojem sam odsjela.

Zabrinuta zbog infekcije, otišla sam do lokalne ljekarne i zatražila antibiotsku kremu. Dobila sam tubu Trofodermina, za koju sam vjerovala da je slična antibiotiku Neomycin (poznatiji kao Neosporin). Meni tada nepoznato, sastojak Trofodermina je zabranjena supstanca klostebol. Nisam imala pojma da topikalna antibiotska krema može sadržavati zabranjenu tvar i nikad nisam čula za klostebol. Kremu sam koristila 3 dana.

Joanna Evans je stvarno sklona nezgodama

Kad sam se 30. listopada 2021. vratila u Austin, poskliznula sam se na betonskom pločniku i zadobila značajnu posjekotinu na koljenu. Koristila sam istu kremu koju sam nabavila u Italiji kao pomoć pri hitnom zacjeljivanju, ali ovaj put je ozljeda bila puno gora. Kremu sam koristila 5 dana, a zatim jednom do dva puta tjedno do kraja studenog.

Svatko tko me poznaje, bez oklijevanja zna da nikada, baš nikada ne bih namjerno uzela zabranjenu tvar. Rezultati pokazuju nemjerljivo malu količinu tvari koja apsolutno nije mogla poboljšati moj učinak.

Od kad sam dobila rezultate testa, više nisam mogla funkcionirati. Slomljena sam i uništena jer je plivanje moj život već dugi niz godina. Nikada ne bih varala i ponosna sam što predstavljam svoju zemlju, koledž, obitelj, prijatelje i zajednicu najbolje što mogu. Imam povijest desetaka čistih testova i ponašam se pošteno u svim aspektima svog života. Smatram se skromnim ambasadorom svoje zemlje i svog sporta. Zvuči mi nevjerojatno da minimalna količina zabranjene tvari primijenjena nesvjesno putem topikalne kreme može imati takve posljedice koje mijenjaju život.

Angažirala sam odvjetnika koji je specijaliziran za ovo područje da me zastupa u pravnim postupcima za obranu mog integriteta i ugleda plivanja na Bahamima.

Svim srcem priznajem učinkovitost i pouzdanost s kojom se ovi antidopinški testovi provode kako bi se uklonile nepoštene prakse i prijevare iz sporta, ali ja nisam jedna od njih!

Učinila sam sve što sam mogla da dokažem da je moja upotreba zabranjene tvari bila slučajna i nenamjerna. Svako tko je voljan istražiti moju povijest i profesionalnu pozadinu vidjet će da sam došla iz vrlo skromnih početaka s ograničenim financijskim sredstvima i da sam ustrajno održala svoju osobnu i natjecateljsku reputaciju.

Zauvijek ću biti dužna Bahamas Aquatics-u, svojoj obitelji, trenerima i prijateljima koji su mi pružili nepokolebljivu podršku i vjerovali u moj integritet.

Ova izjava predstavlja moje jedine komentare u ovom trenutku.

Klostebol, krivac mnogih „padova“

Klostebol je također bila tvar na koju je brazilski plivač Gabriel Santos bio pozitivan 2019. godine, iako je njegova suspenzija od strane FINA-e na kraju ukinuta nakon što se žalio Sportskom arbitražnom sudu. Brojni drugi sportaši visokog ranga suspendirani su zbog klostebola u prošlosti.

Ova 25-godišnjakinja (rođena 25. srpnja 1997.) specijalizirana za slobodni stil, predstavljala je svoju zemlju na Ljetnim olimpijskim igrama 2016. u Riju u disciplinama 200,400 i 800 metara slobodno. Također je bila jedna od nositelja zastave pet godina kasnije u Tokiju. Na 200 i 400 metara postavila je nove državne rekorde. Evans se natjecala za Sveučilište Texas od 2015. do 2019. (gdje je studirala inženjerstvo) i bila dio plivačkog tima Texas Longhorns. U tom periodu bila je trostruka sveamerička i 11-struka prvakinja natjecanja Big 12. Godine 2014. proglašena je Bahamskom juniorskom plivačicom godine.

U prošlosti je sudjelovala u antidopinškoj kampanji koju je organizirao Bahamas Aquatics pod nazivom, „Clean Swim, Clean Win“.

Evans je dobila podršku brojnih svojih kolega plivača i bahamskih sportaša.

Leevan Sands, bahamski troskokaš, osvajač brončane medalje na Olimpijskim igrama u Pekingu, koji je doživio sličnu situaciju 2006. nakon korištenja inhalatora Vicks, potaknuo je Evansa da ostane pozitivan.

Na Instagramu je napisao: „Glavu gore! I meni se nešto slično dogodilo 2006. s običnim Vicks inhalatorom. Da, koliko god to jednostavno zvučalo, federacija me natjerala da prođem kroz cijeli proces kao da sam uzimao steroide, natjerala me da čekam čitavih šest mjeseci da mi Sud da suspenziju od šest mjeseci nakon što im je IAAF već rekao da mogu dobiti javno upozorenje ako nisu prihvatili moje objašnjenje.“

„Sve ovo govorim kako bih rekao da nisi prva koja je napravila jednostavnu pogrešku i nadam se da će te tvoja federacija bolje poduprijeti nego što je mene moja! Neki ljudi ne razumiju kako ovakve situacije mogu gotovo dovesti do toga da netko izgubi razum.“

Olimpijski prvak Cody Miller također je komentirao na Instagramu: „Podržavam te curo“.



Žalbeni postupak

Evans je započela žalbeni postupak uz veliku podršku i potporu Bahamas Aquatics-a.

“Bahamas Aquatics čvrsto podržava Joannu Evans i zahvaljuje joj na godinama doprinosa bahamskom plivanju, njezinim izvanrednim nastupima, na medaljama i globalnom poštovanju koje je donijela našoj maloj zemlji kao plivačkoj vesili,” rekao je predsjednik BA, Algernon Cargill.

“U potpunosti razumijemo važnost čistog sporta i ni na koji način ne podržavamo varanje. Uvjereni smo da gospođa Evans nije svojevrijedno uzela zabranjenu tvar i utvrđeno je da je tvar pronađena u njezinu tijelu bila toliko minimalna da nije mogla i nije ni na koji način utjecala na njezin učinak.

Gospođa Evans nikada nije čula za zabranjenu tvar u kremi koju je kupila i jednostavno je očekivala da je to obična antibiotska krema i to je rezultiralo situacijom s kojom se sada suočavamo. Potičemo

gospođu Evans da u potpunosti istraži žalbeni postupak koji joj je na raspolaganju preko Sportskog arbitražnog suda.

Uspješnost gospođe Evans ni na koji način nije poboljšana nikakvim lijekovima, a globalnu prepoznatljivost i poštovanje koje je donijela našoj zemlji, rezultat je samo njezinog napornog rada, treninga i predanosti čistom sportu,” rekao je Cargill.

“Ponavljam, čvrsto je podržavamo i vjerujemo da bi trebala u potpunosti nastaviti s žalbenim postupkom kako bi očistila svoje dobro ime. Mora angažirati najbolje odvjetnike, koji će najbolje predstaviti slučaj, kako bi oprala svoje ime i ne nanijela nikakvu štetu ugledu našem sportu, našem savezu i našoj zemlji”, dodao je Cargill.

U obranu Evans, Cargill poziva javnost da je podupre svojim molitvama i ohrabrenjem dok prolazi kroz ovo najteže razdoblje. Također, zamolio je sve koji žele pomoći da to mogu napraviti putem donacije Bahamas Aquatics-u ili Bahamskom plivačkom savezu.

Na kraju Evans je obećala da ova suspenzija neće biti završno poglavlje njene plivačke karijere.



Kada konzumirati proteine za maksimalni rast mišića

Stručnjaci za sportsku prehranu i fiziologiju vježbanja uglavnom se slažu da bi pojedinci trebali težiti konzumiranju oko 1,6-2,2 grama proteina po kilogramu dnevno kako bi se maksimizirala sinteza mišićnih proteina

Piše **Vesna Barišić**

Kao rezultat mnogih studija i godina prikupljena podataka, opće je prihvaćeno da bez dovoljno proteina nećemo moći postići anabolička poboljšanja. Međutim, kako točno rasporediti unos proteina tijekom dana kako biste izvukli maksimum iz svakog treninga, predmet je više rasprava. Nažalost, podaci o vremenskom rasporedu proteina za optimizaciju hipertrofije – ili rasta mišića – su proturječni.

Ograničene veličine uzorka, mala veličina učinka, kratko trajanje studije i teškoće u strogoj kontroli parametara studije otežavaju učinkovito stvaranje uvjerljivih prehranbenih smjernica. U posljednjih nekoliko godina jedna od najčešćih zabluda vezanih uz proteine je da je nemoguće apsorbirati više od 20-25 grama proteina odjednom zbog prezasićenosti receptora. To navodi ljude da vjeruju da za optimalan rast mišića moraju kontinuirano dozirati proteine tijekom dana.

Izvorno, ove informacije potječu iz studije iz 2013. u kojoj su sudionici iskusili veći rast mišića kada su hranjeni s 20 grama proteina četiri puta dnevno (Areta et al., 2013.). Međutim, obje skupine imale su puno manji unos proteina nego što se trenutno preporučuje, a istraživači su koristili sirutku, izvor proteina koji se brzo apsorbira i brzo zasićuje receptore u crijevnoj stjeci. Međutim, kada jedete izvore proteina koji se sporije apsorbiraju, kao što su oni koji dolaze u raznolikoj prehrani od mesa, jaja, graha, mliječnih proizvoda i biljnih proteina, čini se da se granica od 25 grama ne primjenjuje (Morton i sur., 2018.).

Ovo pogrešno shvaćanje može dovesti do toga da ljudi premalo konzumiraju proteine u obrocima umjesto da jedu male količine svaka 2-3 sata tijekom dana. Preporuka - stručnjaci za sportsku prehranu i fiziologiju vježbanja uglavnom se slažu da bi pojedinci trebali težiti konzumiranju oko 1,6-2,2 grama proteina po kilogramu dnevno kako bi se maksimizirala sinteza mišićnih proteina (Morton i sur., 2018; Phillips i sur., 2020). Za osobu od 150 funti (68 kg) to bi bilo jednako 109-150 grama proteina dnevno (Morton i sur., 2018.; Phillips i sur., 2020.). Kada razmišljate o tome kako konzumirati proteine za optimalno održavanje i rast mišićnog tkiva, količina (a ne vrijeme), vjerojatno je najvažnija komponenta. Imajući to na umu, pobrinite se da vaš unos bude između 1,6-2,2 grama po kilogramu tjelesne težine i

konzumirajte ga na način koji je najlakše održavati dosljednim.

Što se tiče vremena, grickanje između obroka može biti koristan način za dodavanje dodatnih proteina i stabiliziranje razine gladi. Ali ako radije ne jedete između obroka, ravnomjerna raspodjela proteina između tri obroka, umjesto da ih dijelite na manje i češće obroke, ne bi trebala negativno utjecati na sintezu mišićnih proteina (Mamerow et al., 2014.). Samo ne pokušavajte potrošiti sve svoje dnevne potrebe za proteinima u jednom obroku, jer bi to ograničilo sintezu mišićnih proteina!

Još jedna važna i često zanemarena komponenta planiranja proteina je osiguravanje dobre doze proteina uz doručak. Osim očite prednosti smanjenja gladi tijekom jutra i do ručka (kada se bezumno jedenje povećava), sinteza mišićnih proteina se smanjuje preko noći. Sve dok ne konzumirate oko tri grama leucina - dostupnog u oko 30 grama visokokvalitetnog proteina - vaše tijelo će ostati u kataboličkom stanju, što znači da će razgrađivati mišićne proteine umjesto izgradnje i popravljavanja (Mamerow et al., 2014.). Tipično, ljudi pojedu oko tri puta više proteina za večeru nego za doručak (Mamerow et al., 2014.). Međutim, pomicanje ove distribucije i unos proteina s početka ujutro može u većoj mjeri stimulirati sintezu mišićnih proteina. Mamerow i sur. (2014.) otkrili su da je sinteza mišićnih proteina bila oko 25 posto veća kada su proteini ravnomjerno raspoređeni u svakom obroku, umjesto da su koncentrirani za ručak i večeru.

Kao sportaši, rasporedi mogu biti kruti, a vrijeme ograničeno. Kada razmišljate o praktičnom planu prehrane, zapitajte se: "Koja će struktura i raspored prehrane omogućiti maksimalnu dosljednost i unos?" Ako baš i ne doručkujete, možete pokušati dodati 12-16 unci (340 – 453 grama) čokoladnog mlijeka ili 6 unci (oko 170 grama) grčkog jogurta. Ili ako ste previše zaposleni da biste ručali, svakako dodajte dozu proteina nakon treninga kako biste nadoknadili manjak. Kada su proteini u pitanju, dovoljna količina je ključna, bez obzira na raspodjelu koja najbolje odgovara vašem životnom stilu.

Izvor: Nutricionizam WADA



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

