**Анаболики**

**Содержание реферата:**

1. **Понятие анаболиков.**
2. **Характеристика анаболиков.**
3. **Литература.**

**1. Понятие анаболиков.**

**Анаболики** - (анаболические стероиды) - лекарственные средства, стимулирующие синтез белков в организме, а также способствующие фиксации кальция в костной ткани. Являются представителями группы кортикостероидов, структурными аналогами мужского полового гормона тестостерона. Применяются при различных заболеваниях, сопровождающихся уменьшением массы тела, утратой аппетита, общим ослаблением организма в результате повышенных потерь белка или дистрофии, при замедленном срастании отломков в случае переломов костей и др. В силу своей гормональной природы анаболики оказывают множественное действие на процессы синтеза и распада белковых структур, через продукты которых регулируются основные процессы жизнедеятельности. Поэтому длительное использование анаболиков для наращивания мышечной массы спортсменами (в том числе при занятиях культуризмом), как правило, приводит к опасным для здоровья последствиям. Применение анаболиков у женщин вызывает нарушения менструального цикла и появляются признаки вирилизации - развитие характерных особенностей, присущих мужчинам (усиление роста волос на лице и теле, огрубение голоса и т.п.).

**2. Характеристика анаболиков.**

Находясь в нормальном состоянии, организм человека постоянно регенерирует ткани. Процесс построения новых клеток для замены старых - **анаболизм** - проходит естественно и не увеличивает мышечную массу. Но с 1935 года научились синтезировать анаболические стероиды, так называемые анаболики, позволяющие быстро ее наращивать, за считанные недели превращая субтильного юношу в чудо-богатыря. Казалось бы - замечательно, особенно для тех, кто занимается тяжелой атлетикой. Но выяснилось, что и это благо не дается даром - за него надо платить многими тяжкими потерями. О том, чем чреват бодибилдинг за счет анаболиков, рассказал доктор медицины Тадеуш Талер, руководитель Центра семейной медицины.

**Анаболики - это лекарство**

Изначально анаболики предназначены вовсе не для того, чтобы под их воздействием превращаться в подобие Шварценеггера. Прежде всего, это лекарство, и оно предназначено для длительно болеющих людей, которые за время болезни теряют массу тела, долго страдают и им надо как-то восстанавливаться. В лечении различных нарушений половой сферы у мужчин используют и аналоги половых гормонов, имеющие анаболическую активность. Понятно, что во всех этих случаях применение анаболиков оправданно. Вместе с тем очень многие мужчины, особенно те, кто занимаются бодибилдингом и посещают тренажерные залы, прибегают к помощи этих препаратов с одним намерением - увеличить свою мышечную массу. Как правило, это делается для того, чтобы без особых физических усилий достичь желаемых параметров и с их помощью успешнее продвигаться в спорте, или с банальной целью стать если уж не обладателем спортивных наград, так уж во всяком случае красивой мужественной фигуры. Да, конечно, анаболики дают некоторое усиление вторичных половых признаков, но всегда нужно помнить, что, к сожалению, занимаясь бодибилдингом, не каждый мужчина может стать таким красивым, как, скажем, Шварценеггер. Объяснение очень простое: все зависит от структуры мышечного волокна, а она бывает разная - толще, тоньше, и этим определяются особенности мышечной деятельности.

**О структуре гормональных связей**

Как правило, качают прежде всего поперечно-полосатую скелетную мускулатуру. На что эти мышцы лучше пригодны - фактор индивидуальный. Может быть, для бега, причем бег тоже бывает разным: например, бег взрывной, на короткие дистанции, или бег на длинные дистанции - вариант, когда мышца отдает энергию постепенно. Поднятие штанги, в свою очередь, требует особой структуры мышечного волокна. Вот поэтому, собственно, и начали многие глотать препараты: ведь не каждый может накачаться до определенных параметров. Не случайно анаболики включены в допинговый тест-контроль на крупных соревнованиях, хотя на самом деле это не допинг, так как они в долговременном плане увеличивают мышечную массу, а допинги в общем смысле этого слова - препараты, которые на достаточно короткий срок дают возможность организму отдать значительно большее количество энергии, чем в нормальной ситуации. Классические допинги усиливают сердечную деятельность, улучшают кровообращение и отдачу энергии. Препараты, которые увеличивают мышечную массу, увеличивают и силу мышцы и поэтому введены в контроль.

По сути дела мы должны все анаболики относить к классу гормонов, но у одних в большей степени, у других в меньшей выражена собственно гормональная активность. Если вы тренируетесь, принимаете препарат и у вас нарастает мышечная масса, то это именно желаемый результат. Однако есть еще и тот, которого вы не желали. Дело в том, что гипофиз, расположенный в головном мозге, выделяет гормоны, от которых, в свою очередь, зависит выделение гормонов роста, мужских половых гормонов, а гормональная система вообще действует по принципу обратной связи. Это значит, что обычно у человека в крови циркулирует достаточное количество гормонов, их улавливают химические анализаторы, и, как следствие, соответствующие железы внутренней секреции сверх меры их не производят. Если начинается падение содержания гормонов, то за ним следует выброс; когда химические анализаторы опять констатируют, что гормонов мало, - вновь идет выброс. Это нормальная ситуация для организма. Что же происходит, когда мы принимаем препараты извне? Соответствующие железы и гипофиз получают сигнал о том, что гормона вполне достаточно. Однако его продолжают принимать, и тогда собственные железы начинают атрофироваться. В результате начинает ломаться сложившаяся структура гормональных связей, и это всегда нужно учитывать тем, кто решил употреблять анаболики.

**Как наращивать мышцы**

Если не надрываться на тренировках, то каждый может достигнуть какого-то своего порога, который можно несколько приподнять с помощью усиленной белковой диеты. Продукты для нее есть в продаже в спортивных магазинах: растительные соевые белки, легко усваиваемые организмом, хорошо включающиеся в обмен веществ и помогающие наращивать мышечную массу, - это нормальный путь, не гормональный. Всякое введение дополнительных гормонов приводит к тому, что начинается насилие над интимными зонами организма, то есть над его гормональной сферой, которая напрямую связана и с иммунной, и с центральной нервной системой. То есть как только начинают нарушаться естественные связи, возникают дисгармоничные процессы во всем организме. Особую опасность это представляет для молодых людей, которые еще даже не закончили цикл полового развития, но уже начинают принимать всевозможные анаболические препараты. Это чревато импотенцией и бесплодием, а впоследствии, когда перестают принимать препараты, и многими другими различными заболеваниями.

**По пути запрета**

Перечисленного вполне достаточно, чтобы юноши сделали для себя вывод: этого делать нельзя. Нельзя потому, что будет нарушена репродуктивная функция и, как ее вариант, - сексуальная активность. Как быстро эти процессы развиваются - достаточно индивидуально и зависит от каждого конкретного организма, но во всяком случае это происходит довольно быстро, потому что организм стремится всегда поддерживать целостность своей внутренней среды, и если мы что-то подбрасываем ему извне, то он сразу начинает лениться. Не только сам человек существо достаточно ленивое, но и его физиологическая сфера ленива: зачем производить гормон, если он и так в достатке присутствует в организме? По сути это тот же путь, по которому идет и алкоголизм, когда постоянно потребляемая доза блокирует производство собственного этанола, в результате чего человек приобретает зависимость.

Как, по каким внешним признакам женщина может определить, что мужчина принимает анаболики? Во-первых, его мышечная масса начинает нарастать не постепенно, а интенсивно (это вопрос нескольких месяцев) и происходит на глазах. Если мать видит, что сын очень быстро набирает массу, то прежде всего надо заинтересоваться, почему так. Бывают ситуации эксклюзивные, где он действительно набирает вес вследствие правильно построенных тренировок, а структура мышечного волокна приспособлена именно для этого вида спорта, но часто случается иначе. Обычно видно, что у юношей, которые этим баловались, но вовремя остановились, при непомерно накачанной мускулатуре скелет достаточно субтилен. Большинство из них признаются в этом и на прямой вопрос. В данном случае путь один - это путь запрета, потому что юноша может качаться и поддерживать свою физическую форму и так. Да, он не будет ни Рембо, ни мистером Universal, но он будет хорошо тренированным развитым мужчиной, и этого вполне достаточно. Тут уже возникает разговор о чувстве меры, а она должна быть всегда и во всем. Безусловно, спортом надо заниматься всю жизнь, с детства, и физическая активность должна длиться всю жизнь - вот тогда мы будем иметь дело со здоровым нормальным человеком. Если же человек эту меру преступает и хочет за короткий срок добиться результатов, не соответствующих его физиологии, то тогда, конечно, начнутся проблемы, а это печально. Позитивного в этом ничего нет, потому что сами по себе препараты, которые разработаны для больных, сертифицированы и имеют свои правила употребления и предельные дозировки, фактически применяются здоровыми людьми. Есть, конечно, разработки и специально для спортсменов, фармацевтические фирмы тоже отвечают на существующий спрос, но на самом деле ничего хорошего в этом нет. Лекарства предназначены для больных, а не для здоровых, чтобы те делали себя больными. Здесь причина и следствие как бы перевернуты с ног на голову. Недаром же и в большом спорте анаболики подвергнуты абсолютному запрету.

Близкие люди - мать, жена, подруга должны просто остановить своего мужчину. Для начала нужно сделать несложные анализы крови и мочи, по которым определяется избыток гормонов, а по их результатам действовать, пока не поздно, не доводя до пагубных последствий, какие наглядно можно наблюдать и на отставных спортсменах - штангистах, борцах, прекративших свои спортивные занятия. Они сильно жиреют, их организм атрофировал некоторые функции.

Итак:

* Современная история анаболических стероидов начинается в 1954 году, среди олимпийских тяжелоатлетов. В 1956 г. дианабол впервые появился на американском рынке, проложив путь к анаболикам среди американских атлетов. В ноябре 1990 г. американским законодательством все анаболические стероиды были отнесены к классу контролируемых опасных препаратов.
* У употребляющих анаболики наблюдается облысение, как у мужчин, так и у женщин. Некоторые медицинские авторитеты утверждают, что после прекращения приема анаболиков рост волос возобновляется.
* У мужчин избыток анаболических стероидов может преобразоваться в женские половые гормоны, что приводит к развитию тканей груди.
* Стероиды стимулируют выработку жиров кожи и вызывают появление угревой сыпи.

**3. Литература.**

1. Журнал «Baltilum Cosmetik».
2. Медицинская энциклопедия.- М.:КРОН-ПРЕСС, 1999. – 970 с.
3. Журнал «Здоровье», 1990 г., с испр.

Также использована информация с сайтов:

1. www.bankreferatov.ru
2. www.krasota.ru
3. www.medlinks.ru
4. www.medmedia.ru