



OČ 10 - Anabolické steroidy – účinky a rizika

<https://www.prirodovedci.cz/chemik/clanky/anabolicke-steroidy-3-ucinky-a-rizika>

1. Seřaď daný text, podle toho, jak jdou jednotlivé odstavce za sebou:

☐

Jak jsme ukázali, mají anabolické steroidy relativně hodně vedlejších účinků. Ty nejsou jen neviditelné (snížení HDL a zvýšení rizika aterosklerózy, snížení kvality spermií, poškození jater), ale i viditelné (vypadávání vlasů, agresivita, akné). Přesto jsou tyto látky využívány mnoha sportovci, profesionálními i rekreačními.

Anabolické steroidy jsou Světovou antidopingovou agenturou (WADA) zakázány. Ale člověk zřejmě nikdy neodolá pokušení být lepší než ostatní v kratším čase a bez velké námahy. Jeden příklad za všechny: v roce 1994 byly olympionikům na zimních olympijských hrách v norském Lillehammeru položeny dvě otázky:

☐

Je zřejmé, že anabolické steroidy poskytují dopujícím „sportovcům“ požadovaný efekt: nárůst svalové hmoty a zvýšení síly. Avšak to je jen jedna strana mince.

1) Pokud by ti někdo nabídl zakázanou látku, která by ti zaručila zlato, a věděl bys, že tuto látku nikdo neodhalí, vzal by sis ji?

☐

2) Pokud by ti někdo nabídl zakázanou látku, která by ti zaručila první místo v následujících pěti letech, věděl bys, že tuto látku nikdo neodhalí, ale také bys věděl, že nakonec zemřeš na nežádoucí účinky této látky, vzal by sis ji?

Druhou stranu mince představují nežádoucí účinky spojené s užíváním těchto látek. Vědecké studie prokázaly, že anabolické steroidy způsobují snížení produkce a kvality spermatu (spermie jsou málo pohyblivé a mají morfologické změny), redukci „hodného cholesterolu“ HDL až o 40–70% (což zvyšuje riziko aterosklerózy), zmenšení varlat, poškození jater, zvětšení prostaty, zvýšení krevního tlaku, vypadávání vlasů, tvorbu akné, zvětšení prsních žláz i změny chování (například agresivitu a zvýšení sexuální touhy).

☐

Nutno upozornit, že vědecké studie většinou nesimulovaly skutečné „návyky“ dopujících! Vždy byly z etických důvodů aplikovány daleko nižší dávky, než jsou obvyklé při dopingu (udává se, že ty jsou pětikrát až dvacetkrát větší). Navíc se často stává, že uživatelé kombinují více anabolických steroidů (případně ještě dohromady s jinými látkami).

Neexistuje také žádný seriózní výzkum (pokud vůbec nějaký) posuzující dlouhodobý účinek anabolických steroidů! Studie probíhaly přibližně 10 týdnů a méně. Takže argument, že zmiňované škodlivé efekty jsou vratné (po přerušení aplikace většinou za několik týdnů až měsíců vymizí) se vztahuje pouze ke krátkodobému podávání těchto sloučenin. Jaký vliv má dlouhodobé užívání, není vůbec známo! Nicméně se odhaduje, že může navíc poškozovat srdce a je možné, že nežádoucí účinky již nebudou vratné.

☐

Takže je na každém z nás, jak si odpoví na následující otázku: Stojí mi vybudování muskulatury během několika měsíců za nežádoucí účinky, které tyto látky vyvolávají? Je to jen na Vás! Ale pokud se už někdo rozhodne k užívání anabolických steroidů, doporučuji být pod dohledem lékaře nebo jiného odborníka a nevěřit pouze kdejakým příběhům, které se v posilovnách běžně vyprávějí.

Není až tak moc překvapující, že na první otázku odpovědělo „ANO“ 195 ze 198 účastníků průzkumu. Znepokojující však je, že na druhou otázku odpovědělo „ANO“ více než 50% dotazovaných! Je vidět, že touha být nejlepší ve více než polovině případů převážila touhu žít.

☐

Když vynecháme profesionální sportovce, tak si prosím z tohoto seriálu vezmeme následující: Anabolické steroidy jsou účinné – zvětší se svalová hmota i síla. Nicméně pouze s touto „pomůckou“ nedospějeme k vysněné muskulatuře. Vždycky budeme muset cvičit a pěstovat pohyb. Takže jsou dvě možnosti: cvičit a užívat anabolické steroidy, a riskovat přitom dosti závažné negativní efekty, nebo „jen“ cvičit. Obojí vyžaduje čas, ani v jednom případě nedosáhneme výsledku přes noc.

2. Na základě přečteného textu doplň klady a zápory (tzv. T – graf) užívání steroid.

+	-