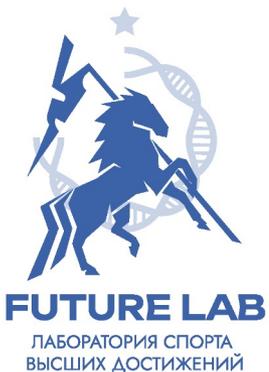


FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



Привычное употребление кофеина среди юных элитных футболистов

Королева Егана Джахангировна – н.с.
Лаборатории спорта высших достижений,
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова
Минздрава России (Сеченовский Университет),
г. Москва



Обоснование

- ❑ Кофеин в разных дозировках часто используется спортсменами для повышения производительности, а также повсеместно распространён в продуктах питания, входящих в рацион атлетов [Guest et al.]
- ❑ Количество суточного потребления кофеина не оказывает значимого влияния на его эргогенные эффекты [Pickering et al.]
- ❑ При этом избыточное потребление кофеина способно вызвать ряд негативных явлений со стороны организма, особенно юношеского возраста [Temple et al.]

Существующие в настоящее время эпидемиологические исследования ограничены взрослой популяцией или подростками, не имеющих спортивной квалификации

Цель исследования: изучить суточный уровень потребления кофеина юных элитных футболистов

Материалы и методы

- 67 футболистов ведущей Российской футбольной академии
- возраст – 15.87 ± 0.78 лет
- степень соматического созревания – $98 \pm 1.84\%$
- рост – 179.45 ± 8.29 см
- масса – 69.01 ± 8.74 кг
- ИМТ – 21.35 ± 1.37 кг/м²
- Опросник привычного потребления кофеина (Caffeine Consumption Questionnaire-Revised (CCQ-R)). Данный опросник является наиболее валидным способом оценки среднесуточного потребления кофеина и предоставляет наглядную демонстрацию кофеинсодержащих продуктов и размеров порций [Jessica et al.]
- Опросник был переведен на русский язык и адаптирован под пищевые продукты и лекарства/биологически активные добавки, доступные на территории проживания участников исследования

Результаты

- ☐ Средний уровень потребления кофеина в сутки в изучаемой выборке составил 61.36 ± 51.53 мг/сутки

15 лет (n=25)	16 лет (n=26)	17 лет (n= 16)
67.7 \pm 50.9 мг/сут	40.5 \pm 26.9 мг/сут	78.0 \pm 74.3 мг/сут

- ☐ Наиболее высокий уровень потребления кофеина в сутки наблюдался в возрастной группе 17-ти лет
- ☐ Статистически значимая разница была обнаружена только между группами 16 и 17 лет ($p=0.037$)
- ☐ Не было выявлено участников с превышающим рекомендации безопасного уровня суточного потребления кофеина
- ☐ Только два участника (3%) отметили, что имели опыт сознательного применения кофеина для повышения работоспособности перед тренировками/соревновательными матчами

Заключение

- ❑ Суточный уровень потребления кофеина среди элитных юных футболистов находится в рекомендованном безопасном пределе
- ❑ Сознательное применение кофеина перед началом активной физической деятельности отмечается только у 3% выборки

Спасибо
за
ВНИМАНИЕ



FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

