

KOFEIN U SPORTU

Milovan Erić¹, Nataša Đorđević²

¹Zavod za zdravstvenu zaštitu radnika „Pančevac“, Pančevo

²Univerzitet u Kragujevcu, Fakultet medicinskih nauka, Katedra za farmakologiju i toksikologiju, Kragujevac

SAŽETAK

Kofein je stimulans centralnog nervnog sistema koji svoje dejstvo ostvaruje preko nekoliko mehanizama i utiče na mnoge biološke funkcije. Generalno, smatra se bezbednom supstancom i konzumira širom sveta ishranom i pićima koji ga sadrže. Za kofein su karakteristične velike interindividualne razlike u farmakokinetici i farmakodinamici, kao i razvijanje tolerancije i zavisnosti kod hroničnog unosa. U sportu, primena malih ili umerenih doza kofeina poboljšava performanse, uključujući opštu i mišićnu izdržljivost, povećanje mobilizacije masti iz adipoznog tkiva i mišićnih ćelija, smanjenje percepcije zamora, povećanje motorne aktivnosti, uticaj na reakciono vreme, stepen budnosti, poboljšanje vizuelne percepcije i povećan broj angažovanih mišićnih vlakana. Zbog potvrđenog ergogenog efekta, primena kofeina u sportu dugo je bila zabranjivana, ali danas se on smatra bezbednim i efikasnim suplementom, koji se može koristiti u sportu. Ipak, i dalje podleže monitoringu tokom takmičenja radi sprečavanja eventualne zloupotrebe.

Ključne reči: sport; kofein; dijetetski suplementi