داروخانه‌ها می‌توانند مرجع ورزشکاران برای مکمل‌ها باشند

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۳/۲۹



در سال‌های اخیر مصرف انواع مکمل بین مردم افزایش پیدا کرده است و خیلی افراد این فرآورده‌ها را منابع اصلی تامین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آلی مورد نیاز بدن می‌دانند. چنین رویکردی بین ورزشکاران بیشتر است و بسیاری از کسانی که به صورت حرفه‌ای یا نیمه‌حرفه‌ای و حتی صرفا برای تغییر شکل اندام ورزش می‌کنند، باور دارند بدون مصرف انواع مکمل به نتیجه نخواهند رسید. این نتیجه می‌تواند افزایش مقاومت و قدرت بدنی، سرعت عمل یا حجم‌دهی به عضلات باشد. همین موضوع بازار مکمل را به یک عرصه پرسود در جهان و ایران تبدیل کرده است و شرکت‌های ایرانی نیز در زمینه تولید مکمل‌های ورزشی سرمایه‌گذاری و فعالیت می‌کنند؛ با این حال ممنوعیت واردات ماهیت بازار مصرف کشور را تغییر داده است. در حالی‌که بسته‌های مکمل در ویترین بعضی داروخانه‌ها به چشم می‌آید، مرتب اخبار و هشدارهایی درباره آمار بالای کشف و مصرف انواع قاچاق آن می‌خوانیم و می‌شنویم. در گفت‌وگو با دکتر فرزین حلبچی؛ عضو هیات علمی گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره این بازار بزرگ، رویکرد ورزشکاران به مصرف مکمل، عوامل موثر بر نوع انتخاب آن‌ها و دلایل و پیامدهای گسترش قاچاق مکمل‌های ورزشی صحبت کرده‌ایم.

- به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر به دلیل توجه بیشتر عموم مردم به سلامت خود، مصرف انواع مکمل در سطح جهان بیشتر شده است.

بله، بر اساس مطالعه‌ای که سال ۱۹۹۸ انجام شده است ارزش کل صنعت مکمل‌های تغذیه‌ای حدود ۱۰ میلیارد دلار در سراسر دنیا بوده و به نظر می‌رسد الان این عدد به ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیارد دلار رسیده باشد که از بودجه خیلی از کشورها بیشتر است. باید این واقعیت را در نظر داشته باشیم که صنعت مکمل با سرعت زیادی در حال گسترش است و به بازار خوب و مطلوبی دست یافته است. این اعداد و ارقام نشان می‌دهند تقاضای مصرف مکمل‌ها در همه جای دنیا وجود دارد ولی این‌که آیا لازم هستند و مصرفشان ضرورت دارد، جای علامت سوال و ابهام دارد. خیلی از افرادی که از این مکمل‌ها استفاده می‌کنند راه‌های طبیعی‌تر و راهکارهای تغذیه‌ای هم دارند که بتوانند نیازهای بدن‌شان را رفع کنند، هر چند در بعضی موارد هم افراد با توجه به بیماری‌ها یا تجویز پزشک و متخصص تغذیه باید از این فرآورده‌ها استفاده کنند.

- شرایط مکمل‌های ورزشی در بازار مکمل‌ها چطور است؟ با توجه به این‌که تعداد مصرف‌کننده این محصولات محدود است، آیا بازار بزرگی دارند؟

بله، در مورد ورزش نیز همین‌طور است و ورزشکاران، به‌ویژه ورزشکاران حرفه‌ای و

کسانی که در رشته‌های بدن‌سازی و قدرتی فعالیت می‌کنند، جزو مشتریان پر و پا قرص چنین محصولاتی هستند و ترجیح می‌دهند از مکمل‌های ورزشی استفاده کنند. بر اساس مطالعه ذکر شده، بازار این مکمل‌ها از ۸۰۰ میلیون دلار سال ۱۹۹۸ به حدود ۴۵ میلیارد دلار یعنی نزدیک به پنجاه برابر ارزش ۲۰ سال قبل رسیده است. ورزشکارها با انگیزه‌های مختلفی از این مکمل‌ها استفاده می‌کنند و گاهی مصرف آن‌ها را مترادف با قهرمانی، موفقیت و رسیدن به اهداف عالی خود می‌دانند.

• ورزشکاران مکمل خود را بر چه اساسی انتخاب می‌کنند؟

متاسفانه اغلب ورزشکاران با متخصصان و افراد آگاه مشورت نمی‌کنند و یکی از مشکلات جامعه ورزشی ما این است که افراد برای انتخاب مکمل با کسانی مشورت می‌کنند که اکثر آن‌ها اطلاعات و دانش خوبی درباره فرآورده‌ها ندارند و در تجویز نوع و برند مکمل‌ها دینفع هستند. در این میان نقش اصلی را مربیان باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی دارند که نوع مکمل را به ورزشکارن معرفی می‌کنند و عده‌ای هم از دوستان خود یا ورزشکاران قدیمی‌تر مشورت می‌گیرند.

یک نکته دیگر را هم باید درباره راهنمایی مصرف مکمل ذکر کنیم. متاسفانه مسئولان فنی داروخانه یا دکترهای داروساز هم اطلاعات کافی درباره این فرآورده‌ها ندارند که به خریدار توضیح دهند مثلا برای افزایش حجم عضلانی یا استقامت قلبی تنفسی کدام مکمل موثر است و یا اینکه با توجه به نیازها و ویژگیهای اختصاصی هر رشته ورزشی کدام موارد انتخاب بهتری هستند؟ در حالی که اگر داروخانه‌ای در این زمینه فعال شود و دکتر داروساز از اطلاعات کامل و مورد نیاز ورزشکاران برخوردار باشد، بعد از مدتی بین ورزشکاران شناخته می‌شود و مراجعه زیادی خواهد داشت. در چنین شرایطی سودی که مکمل‌های ورزشی برای داروخانه‌ها دارد، به نظرم می‌تواند از محصولات آرایشی و بهداشتی بیشتر باشد.

• آیا ورزشکاران حرفه‌ای هم چنین الگویی برای مصرف مکمل دارند؟

متاسفانه بله. در دانشگاه علوم پزشکی تهران مطالعه‌ای روی ۴۰۰ نفر کشتی‌گیران تهران و حدود ۶۰۰ نفر از فوتبالیست‌ها و مربیان فوتبال کشور انجام شد و نشان داد بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای این دو رشته در کشور ما اطلاعات مربوط به مکمل را یا از ورزشکاران قدیمی و با تجربه همراه خودشان می‌گیرند یا از مربیان بدن‌سازی و تعداد خیلی کمی (زیر ۱۰ درصد) از نظر پزشکان، متخصصان تغذیه، داروسازان و سایر صاحب‌نظران این حوزه استفاده می‌کنند. با این‌که تفاوت بین‌رشته‌ای در مصرف مکمل‌ها خیلی مهم است و مثلا برای پرتابگر وزنه که نیاز به حجم و قدرت عضلانی دارد یا ورزشکار دوی استقامت که به توان هوازی بالایی نیاز دارد، نوع مکمل‌های مؤثر متفاوت هستند و باید مشورت حرفه‌ای بگیرند ولی تقریبا همه آن‌ها از یک نوع مکمل و پروتئین استفاده می‌کنند. اکثر این ورزشکاران هم مکمل خود را از بازار سیاه تهیه می‌کنند و حتی مکمل‌های قانونی را از فروشگاه‌های غیرمعتبر یا سالن ورزشی می‌خرند و به داروخانه مراجعه نمی‌کنند. از طرف دیگر یکی از مسائل ناخوشایندی که متاسفانه در سال‌های اخیر با آن مواجه هستیم، استفاده از مکمل‌های غیراستاندارد و خصوصا انواع قاچاق بین ورزشکاران است.

• به نظر شما دلیل گسترش مصرف مکمل‌های قاچاق بین ورزشکاران چیست؟

من به جنبه‌های قانونی و قضایی این مساله نمی‌پردازم و می‌خواهم از منظر دیگری به آن نگاه کنم. دو گروه تمایل زیادی به مصرف مکمل‌های خارجی دارند، یکی کسانی که درسطح بالا ورزش می‌کنند و الگویشان ورزشکاران بین‌المللی هستند. آن‌ها جزییات و تفاوت‌های زیادی بین مکمل‌های داخلی و خارجی احساس می‌کنند و چون الگوهایشان و قهرمان‌های جهانی از مکمل‌های برند استفاده می‌کنند، فقط طالب آن هستند. طبیعتا به خاطر تجارتی که در این صنعت وجود دارد، آن ورزشکاران خارجی هم مکمل‌های مصرفی‌شان را تبلیغ می‌کنند. (وارد این بحث نمی‌شوم که آیا چنین احساس و تفاوتی بین مکمل داخلی و خارجی واقعیت دارد یا نه؟)

گروه دوم افرادی هستند که ورزش آن‌ها در سطح خیلی حرفه‌ای نیست ولی مثل خیلی از کالاها و اقلام مصرفی دیگر تمایل به استفاده از برند دارند و به دلیل تمکن مالی حاضرند مکمل‌های معروف جهانی را به هر قیمتی خریداری کنند. این انگیزه‌های قوی باعث می‌شود در شرایطی که واردات ممنوع است و واردات قانونی مکمل هزینه یا دشواری زیادی دارد، افراد سودجو به سمت قاچاق رو بیاورند. قضیه زمانی بغرنج‌تر می‌شود که شما بدانید حق‌الزحمه بسیاری از مربیان ورزشی که در سالن‌ها و باشگاه‌ها کار می‌کنند، خیلی ناچیز است و از خرید و فروش مکمل به عنوان یک راهکار تکمیل درآمد استفاده می‌کنند که معمولا از درآمد اصلی‌شان بیشتر است. بنابراین توصیه به مصرف مکمل‌های قانونی و داخلی نفع زیادی برای چنین مربیانی ندارد و ترجیح می‌دهند حتی بعضی مکمل‌ها را خودشان خریداری کنند و به ورزشکارها بفروشند که بازه سود و منفعت بیشتری برایشان داشته باشد و متاسفانه کالاهای قاچاق این ویژگی و ظرفیت را دارند.

- بنابراین به نظر می‌رسد مساله قاچاق در این حوزه ابعاد گسترده‌ای دارد…

بله، جدای از آن‌که قاچاق نوعی قانون‌شکنی است، هنجارهای اجتماعی را نیز به هم می‌زند. فرد یا مجموعه سودجویی که به قاچاق روی می‌آورد با دو سناریو مواجه است، یکی این‌که بخواهد مکمل‌های اصل را تهیه و در بازار توزیع کند که قطعا قیمت تمام شده و هزینه‌های ورود به کشور برایش خیلی بالا خواهد بود، بنابراین احتمالا کمتر کسی سراغ آن می‌رود. سناریوی دوم که به نظر من در اکثر موارد اتفاق می‌افتد این است که محصولات تقلبی و جعلی با اسم و برچسب برند وارد و توزیع شوند و طبیعتا مشکلات مضاعفی ایجاد می‌کند. خیلی از مکمل‌های قاچاق که از کشورهای اطراف وارد می‌شود، حتی برچسب انگلیسی ندارند و اگر ورزشکاری دقت و توجه داشته باشد و بخواهد روش مصرف آن‌ها را بداند، نمی‌تواند از اطلاعات روی بسته استفاده کند.

- بارها از آسیب و حتی مرگ ورزشکاران به دلیل استفاده مکمل غیراستاندارد شنیده‌ایم، این محصولات چه خطرهایی برای مصرف‌کنندگان دارد؟

کسانی که از کالاهای قاچاق و مکمل‌هایی استفاده می‌کنند که از مبادی قانونی وارد کشور نشده‌اند و برچسب اصالت ندارند، بر خلاف تصورشان هزینه‌ای بیش از حد می‌پردازند و ممکن است سلامت و جسم‌شان را به خطر بیاندازند. میزان و نوع آسیب به این مساله بستگی دارد که چه موادی داخل بسته باشد. در بعضی موارد خرید کالای قاچاق و غیرمعتبر می‌تواند فقط دور ریختن پول باشد و در برخی دیگر می‌تواند ضرر و آسیب جدی برای سلامت ایجاد کند. مثلا مواردی را دیده‌ام که با ظرافت و بدون دستکاری بسته‌بندی اصلی مکمل محتوی اصل آن تخلیه شده و با چیز دیگری پر شده‌اند. گاهی مواد بی‌ضرری به جای ماده اصلی استفاده شده است که به جز دور ریختن پول ضرر دیگری ندارد ولی در بعضی از این بسته‌ها ترکیب‌های دارویی، مواد آلوده و مضر دیگری وجود دارد. بخش خطرناک درمورد کالاهای تقلبی به ویژه در مکمل‌های ورزشی این است که داروها و مواد غیرطبیعی و غیرتغذیه‌ای به محتویات بسته‌ها اضافه می‌شود و می‌تواند عوارض زیادی داشته باشد. به عنوان متخصص پزشکی ورزشی بارها شاهد بوده‌ام مکمل‌هایی با قیمت‌های

گزاف در اختیار ورزشکاران قرار گرفته است که یا حاوی مواد تغذیه‌ای بی‌اثر از نظر ورزشی بوده‌اند (مثل آرد نخودچی، سرلاک، شیرخشک، پودر سویا و…) یا بدتر آن‌که داروهایی مانند استروئیدهای آنابولیک اضافه می‌شوند تا ورزشکار احساس کند اثرات مکمل را بیشتر می‌بیند و مثلا رشد عضلانی ناشی از مصرف آن بالا است. عوارض داروها هم به نوع دارو و مقدار آن بستگی دارد؛ ریزش مو، ناباروری، افزایش خطر ابتلای بعضی از سرطان‌ها، عوارض کبدی، عوارض قلبی و مرگ‌های ناگهانی می‌توانند با مصرف این مکمل‌ها ارتباط تنگاتنگی داشته باشد. بنابراین بسته به محتوا، عارضه آن برای بدن می‌تواند از صفر تا مرگ متفاوت باشد.

• با توجه به این مسائل، راهکار مقابله با این مساله را چه می‌دانید؟

یک روش مهم برای مقابله با قاچاق فراهم کردن جایگزین‌های سالم و قانونی با همان کیفیت مطلوب است، یعنی تولیدات داخل جوابگوی خواسته و نیاز مصرف‌کنندگان باشند. بحث دیگر توجه به رفاه مربیان است چون عملا از این روش برای تکمیل درآمد و تامین زندگی‌شان استفاده می‌کنند و نمی‌دانم تا چه حد با بگیر و ببند و کنترل‌های قانونی قابل اصلاح است. اگر مکمل‌ها فقط در فروشگاه‌های خاص یا داروخانه‌ها فروخته می‌شد، این مشکل با نظارت بر مراکز توزیع به راحتی قابل حل بود ولی الان توزیع اصلی در پستو یا زیرزمین باشگاه‌های بدنسازی است. یک راهکار نهادهای نظارتی و سیاست‌گذار این است که مرتب روی مکان‌های غیرداروخانه‌ای توزیع کننده نظارت داشته باشند ولی بودجه و نیروی زیادی لازم است و عملا نمی‌توان همه سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی را کنترل کرد. این نکته را هم در نظر داشته باشیم که مساله مهم این حوزه تعارض منافع است چون بعضی از مربیان به صورت مستقیم با مراکز پخش و فروش مکمل‌های قاچاق در ارتباط هستند و ورزشکار را به همان محل هدایت می کنند. حتی با وجود آموزش و اطلاع‌رسانی این احتمال هست که مثلا مربی به ورزشکار بگوید مطالبی که درباره تولیدات داخلی یا مضرات کالای قاچاق گفته می‌شود واقعیت ندارد و موفقیت ورزشکاران دیگر را به عنوان دلیل و مثال مطرح کند. بنابراین مشکل را نمی‌توان در سطح زیرمجموعه یک وزارت‌خانه حل کرد و باید قوه قضاییه، وزارت ورزش و جوانان و حتی وزارت اقتصاد درگیر باشند و بسته‌های آموزشی با تاثیرگذاری بیشتر در فضاهای متفاوت منتشر شود. از سوی دیگر نباید فقط به یک رسانه اکتفا کرد خصوصا که الان خیلی از مردم اطلاعات خود را از رسانه‌های رسمی نمی‌گیرند و همچنان تاکیدم بر آموزش چهره به چهره و از طریق خود مربیان و ورزشکاران فاقد تضاد منافع است.

• به نظر شما تولیدکنندگان داخلی هم می‌توانند در این زمینه نقشی داشته باشند؟

بله. هر چند پیش و بیش از هر چیز سازمان‌های متولی کشور باید برابر این انگیزه‌ها مقابله و اقدام موثری داشته باشند، در عین حال رسالت و مسئولیتی را هم برای تولیدکنندگان داخل می‌بینم. شرکت‌های سازنده به جای آن‌که صرفا محصولشان را تبلیغ کنند باید درمورد ویژگی‌های مثبت این محصولات و مقایسه آن‌ها با محصولاتی که در بازار کشور عرضه می‌شود، کارهای علمی انجام دهند و آن‌ها را منتشر و به مصرف‌کننده ثابت کنند. یک روش دیگر این است که کیفیت محصولات داخلی را بالا ببریم، اثربخشی و ایمنی آن‌ها را ثابت کنیم و حتی در سطح رسانه‌ها سفرایی مانند ورزشکاران حرفه‌ای داشته باشیم که بگویند اثر این مکملها را دیده‌اند و مکمل داخلی ارزش هزینه و پولی که برایش پرداخته شود، دارد. تولیدکنندگان باید دانش و آگاهی ورزشکاران و مربیان را در زمینه استفاده از مکمل‌ها بالا ببرند تا توجه‌شان به محصولات داخلی بیشتر شود و نتیجه آن کاهش اقبال به کالاهای قاچاق و غیرمعتبر باشد که به مراتب از تولیدات داخلی گران‌تر هم هستند.

• فکر می‌کنید چرا تولیدات داخلی هنوز آن‌طور که باید و شاید بین ورزشکاران

جایی باز نکرده‌اند؟

ما برای حمایت از تولید داخل راه ورود بعضی از محصولات برند را بسته یا آن‌قدر هزینه‌اش را بالا برده‌ایم تا برای تولید داخلی امکان رقابت ایجاد کنیم ولی ممنوعیت کامل، نمی‌تواند جلوی وارد شدن فرآورده‌ها را به طور کامل بگیرد، بخشی از نیاز بازار به شکل قاچاق تامین می‌شود و بعضی ورزشکاران هم از اقوام و دوستان‌شان می‌خواهند در سفر به ایران برایشان مکمل بیاورند. ممنوعیت به بهانه حمایت از تولید داخل همان اتفاقی را رقم می‌زند که در شرکت‌های خودروسازی ما افتاده است، به آن‌ها سوبسید می‌دهیم و به دلیل نداشتن رقیب نیازی به افزایش کیفیت خود نمی‌بینند، مشتریان خودشان را دارند و آن‌ها هم معمولا ناراضی هستند. به نظر من با اجازه دادن به واردات، شرکت‌های داخلی هم مجبور می‌شوند استانداردهای خود را بالا ببرند و چون قیمت تمام شده‌شان کمتر است نسبت به محصول خارجی امتیاز قیمت دارند و می‌توانند با آن رقابت کنند. باید اجازه بدهیم محصولات خارجی در یک جریان آزاد وارد شوند ولی ما راهکارهای حمایتی از تولیدات داخلی را بیشتر کنیم، با برنامه‌های علمی و بررسی اثربخشی، آن‌ها را معرفی کنیم، استانداردهایمان را بالا ببریم و در این زمینه فرهنگسازی هم داشته باشیم، در نهایت خود مشتری انتخاب خواهد کرد.

- آیا به نظر شما هم کیفیت یا اثر محصولات داخلی با مکمل‌های خارجی خیلی متفاوت است؟

با توجه به این‌که تحقیقی در این مورد نداشته‌ام نمی‌دانم کیفیت و اثربخشی مکمل‌های داخلی نسبت به محصولات خارجی چه تفاوتی دارد و چه بسا در بعضی موارد بهتر هم باشد ولی وظیفه تولیدکننده داخلی است که هم‌آوردی خودش را به مصرف‌کننده ثابت کند. از طرفی تولید تحت لیسانس هم می‌تواند در کشور مورد استقبال بگیرد، وقتی ورزشکار بداند یک محصول اصل با برچسب اصالت و قیمت مناسب در دسترس است، احتمالا سراغش می‌رود. نکته مهم این است که عرصه رقابت فراهم شود تا تولیدکننده داخلی کیفیت و استاندارد محصولاتش را بالا ببرد. در این میان بعضی مکمل‌های داخلی با کیفیت هم به عنوان مکمل خارجی فروخته می‌شوند که یک کار غیرقانونی است و نهادهای نظارتی باید حساسیت بیشتری به آن داشته باشند و همان‌طور که با قاچاق برخورد می‌کنند به این رفتار هم واکنش داشته باشند.

- شما به عنوان یک متخصص پزشکی ورزشی چه توصیه‌ای برای ورزشکاران دارید؟

یکی از مشکلات این است که شناخت ورزشکاران درمورد مکمل‌ها درست و کامل نیست. مثلا تصور می‌کنند چون وارد یک باشگاه خاص شده‌اند باید مجموعه مکمل‌های خاصی را هم مصرف کنند ولی خیلی اوقات این کار دور ریختن پول است چون با تغییر تمرین و الگوی تغذیه‌ای، می‌توانند به بعضی هدف‌های ورزشی خود برسند. هر چند این واقعیت با تجارت مکمل در تضاد است ولی به نظر من درصد زیادی از مکمل‌ها برای ورزش لازم نیستند و بدون این‌که اثرگذاری خاصی داشته باشند از بدن دفع می‌شوند و فقط هزینه هدر می‌رود. نکته دیگر این است که مربی فاقد دانش مناسب نباید تنها مرجع اطلاعات ورزشکاران باشند و حتی سایت‌های معتبر علمی، متخصصان تغذیه، داروسازان و… می‌توانند راهنمایی بهتری داشته باشند که چه مکمل و چه برندی انتخاب و مصرف شود. افراد قبل از مصرف مکمل اطلاعات روی بسته را بخوانند و بدانند محتوی چه موادی است. حتی در بعضی برندهای خارجی از داروهای غیرمجاز استفاده و روی برچسب بسته نوشته می‌شود ولی ورزشکار بدون اطلاع آن‌را مصرف می‌کند. ورزشکاران برای اطمینان از اصالت و کیفیت مکملی که می‌خرند، حتما به برچسب روی آن دقت کنند و مطمئن شوند محصول از مبادی قانونی وارد شده یا تولید داخل است چون در غیر این صورت مضراتش می‌تواند بیشتر از فواید آن باشد.

- مصرف مکمل‌ها تا چه حد برای ورزشکاران اثربخش هستند ؟

واقعیت این است که نظارت بر مکمل‌های ورزشی در هیچ جای دنیا به اندازه دارو نیست و سازمان غذا و دارو هم وظیفه ای برای بررسی اثربخشی مکملها ندارد. از آنجا که مکمل جزو فرآورده‌های خوراکی دسته‌بندی می‌شود فقط استاندارد ساخت و ایمنی و بی‌خطر بودن آن‌ها بررسی می شود. در حالی‌که درمورد دارو غیر از ایمنی، اثربخشی هم بررسی می‌شود و اگر بخواهم صادقانه بگویم درصد بسیار بالایی از مکمل‌های ورزشی در واقع اثر خاصی ندارند و فقط تعداد محدودی که از نظر سطح شواهد علمی در رده الف هستند، می‌توانند اثری قابل توجه داشته باشند. البته با توجه به حجم تبلیغات گسترده‌ای که اقتضای این بازار بزرگ است، قبولاندن چنین واقعیت‌هایی به ورزشکاران و مربیان بسیار دشوار است.