Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Вспомните, как вы в детстве играли в футбол, или просто катались на велосипеде. Прошло время, и мы повзрослели, появилось множество неотложных дел, но многие из нас продолжают заниматься различными видами спорта, кто профессионально, а кто для себя, для поддержания своей спортивной формы. И никто не задумывался над тем, что может быть несовместимее, чем алкоголь и спорт?

Уже давно доказано, что прием алкоголя наносит вред здоровью, особенно тому, кто занимается спортом. Если вы накануне тренировки выпили даже одну рюмку спиртного, то тренировку лучше вовсе отменить, чтобы избежать неконтролируемых последствий во время спортивной нагрузки. Здоровый мужчина весом в 80 кг, выпивая 50 грамм водки, находится под влиянием алкоголя примерно 1-2 часа, затем примерно 2-5 часов в организме находятся продукты распада алкоголя, которые отравляют организм и мешают всем системам работать оптимально.

Каждая спортивная тренировка – это период нагрузки, когда мышцы и все жизненно важные органы работают в экстремальном режиме. И на восстановление организма после тренировки может уходить от одного до трех дней, в зависимости от интенсивности нагрузки и состояния организма человека. Выпитый алкоголь после тренировки может не только помешать восстановлению человеческого тела, но и нанести значительный удар по организму, который находится в состоянии посттренировочного стресса.

Алкоголь, принятый перед силовыми тренировками (тяжелая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг), обезвоживает организм и уменьшает энергетический потенциал организма. После приема алкоголя организм переходит в режим голодания, поскольку занят выведением шлаков, а не усвоением питательных веществ. Мышцы не получают достаточного количества аминокислот, что приводит к мышечному голоданию, и в первую очередь страдает сердечная мышца.

Алкоголь препятствует образованию мышечной массы, негативно влияет на создание

новых тканей, вместо этого он разрушает клетки и ткани тела, что делает прием алкоголя до или после занятий прямым антагонистом спорта. Регулярное употребление алкоголя неизбежно приводит к дистрофии мышц, у алкоголиков со стажем это очень заметно – они теряют мускулы, тело становится дряблым, мышцы – истощенными и вялыми.

Алкоголь, попадая в организм, разрушает тестостерон и подавляет его выработку, также нарушается выработка гормона роста, который работает во сне. Именно этот гормон отвечает за формирование новых мышечных волокон.

Алкоголь искажает психические реакции, вызывая у человека чувство ложного подъема сил, что приводит к истощению. Частое употребление спиртных напитков и даже пива разрушает не только физически, но и духовно. Незаметно для себя и окружающих человек теряет свою индивидуальность.

**Последствия**:

Следует учесть, что алкоголь – это сильнейший токсин, который деструктивно влияет на все органы и системы. Организм под воздействием алкоголя вынужден работать в ускоренном режиме, чтобы поддерживать свое функционирование.

Если к такому режиму повышенной активности добавить еще и физические нагрузки, организму просто негде взять ресурсы на адаптацию к увеличивающимся энергетическим затратам и детоксикацию.

Физические тренировки на фоне алкоголя приводят организм к коллапсу и полному износу. Каждая капля алкоголя не проходит бесследно для организма.

Наращивание мышечной массы, повышение выносливости, ускорение движений – это задача каждого спортсмена. Спорт и алкоголь действуют в совершенно противоположных направлениях и взаимно разрушают все достижения спортсмена, замедляют реакции, ухудшают спортивные результаты, вызывают деградацию

организма.