



 Co-funded by
the European Union

Görünüm artırıcı ilaçlar

André Silva, Instituto Piaget, Almada'da Yardımcı Doçent

Bu yeni bir şey
mi?



 **asics**

Anima sana in corpore sano
(İngilizcesi: healthy mind in a healthy body)

c. MS 100-127



Co-funded by
the European Union

Bu yeni bir şey
mi?

Aslında, antik Yunanlılar ve Romalılar, antik eczacıları ve fizyoterapistleri de istihdam eden spor salonları - Yunanca *gymnós* = çıplak egzersiz - fikrini popüler hale getirmiştir;



Co-funded by
the European Union

Yanlış giden neydi?

Sonunda odak noktasında bir değişim oldu: amaç (sadece) sağlıklı olmak değil, daha sert, daha iyi, daha hızlı, daha gúçlü olmaktı ve bu baskılarla birlikte kestirme yollara "ihtiyaç" doğdu;

Bir de mesleki baskılar var:

Örneğin bale dansçılarının artık daha uzun süre, daha karmaşık rollerde ve fiziksel olarak daha zorlayıcı hareketlerle dans etmeleri gerekiyor;



Co-funded by
the European Union

Yanlış giden neydi?

Bir de sosyal medya ve moda var:

- Kilo, boy ve BMI gibi fiziksel özellikler, sağlık ve çekiciliğe ilişkin sosyal standartlar kapsamında incelendiğinden, beden algıları çarpıtılmakta ve psikolojik esenlik zarar görebilmektedir (örn. de Valle vd., 2021; Merino vd., 2024);

Tüm bunlar için "çözüm" mü? İlaçlar, iğneler, ameliyatlar, sağlıksız ya da gereksiz beslenme eğilimlerine bağlılık ve diğer faktörler.



Co-funded by
the European Union

Görünüm artırıcı ilaçlar nelerdir?

PIED'ler - *Performans ve İmaj Arttırıcı İlaçlar*

Bu kavram spor ve egzersizin ötesine geçmektedir - insanlar performanslarını artırmanın yanı sıra estetik, sosyal, kültürel ve profesyonel hedeflere ulaşmak için de vücutlarını geliştirmek isteyebilirler;

Ders çalışmak için bilişsel uyarıcılar, kas hipertrofisini artırmak için anabolik steroidler, istenen bir fiziği korumak için diyet takviyeleri içerir...



Co-funded by
the European Union

PIED Kategorileri

- Geleneksel doping maddeleri;
- Beden imajı üzerinde doğrudan etkisi olan maddeler;
- Besin takviyeleri.



Co-funded by
the European Union

Geleneksel doping maddeleri

Bunlar şunları içerir:

- **Androjenik steroidler** - kas büyümesini ve hızlı iyileşmeyi destekler;
- **Büyüme hormonu** - kullanılmış için azaltmak vücut şişman ve yağsız kütleyi artırır;
- **Eritropoietin**, hangi artar kanın oksijen taşıma kapasitesi;
- Odaklanma ve dayanıklılığı artırmak için kullanılan efedrin ve amfetamin gibi **uyarıcılar**.

Birçoğu Dünya Anti-Doping Ajansı yasaklılar listesinde olmasına rağmen kullanılmaya devam etmektedir.



Co-funded by
the European Union

Beden imajı ile ilgili maddeler

Bunlar şunları içerir:

- Rekabetçi sporlar dışında kullanılan **anabolik steroidler**;
- Su tutulmasını azaltmak ve kas belirginliğini artırmak için **diüretikler**;
- Hızlı kilo kaybı için **laksatifler**;
- Sibutramin gibi **iştah kesiciler**, birçok ülkede yasaklanmıştır (ancak Brezilya, vb.'de yasaklanmamıştır);

Bu odaklanma o daha az üzerinde
performans ama daha fazla genellikle gerçekçi
olmayan vücut ideallerinden etkilenerek **dış görünüşe** odaklanırlar.



Co-funded by
the European Union

Besin takviyeleri

Belirsiz bir alanı işgal ediyorlar:

Bunlar yasaldır, beslenmeyi tamamlamak içindir - peynir altı suyu proteini, kreatin, kafein, beta-alanin vb;

Bununla birlikte, yetersiz bir şekilde düzenlenmektedirler ve bazılarının bileşimleri belirsizdir veya hatta kontamine olmuşlardır;

Psikolojik olarak, takviyeler ideal bedene bağlılığın **işaretleri** olarak işlev - etkileri nedeniyle değil, beden odaklı çevrelerde bir ritüel olarak kullanılır.



Co-funded by
the European Union

PIED'ler ve motivasyon

PIED'ler nadiren tamamen araçsal bir mantık izler: bedeni değiştirme arzusuna bağlı **derin bir duygusal boyut vardır;**

PEID tüketimi bedensel yetersizlik hissi, düşük öz saygı ve hatta hatalı kas dismorfisi algıları ile ilişkilidir;

Dięerleri PIED'leri zorbalık, ilişkisel başarısızlık ve performans baskısı (spor, cinsellik ve hatta profesyonel yaşamda) deneyimlerinden sonra psikolojik bir tazminat biçimi olarak kullanırlar.

Bunun bir de toplumsal boyutu vardır.



Co-funded by
the European Union

Ama... doping mi yapıyorlar?

Doping, atletik performansı artırmak amacıyla **yasaklanmış madde** veya yöntemlerin **kural** ve düzenlemeleri **ihlal ederek kullanılması** olarak tanımlanmaktadır;

Maddelerin estetik veya düzenlenmemiş amaçlar için kullanılması kendi başına doping olarak kabul edilmez: özellikle PIED'lerin kullanımının çoğu spor dışında gerçekleştiğinde ve bu nedenle yeterince düzenlenmediğinde;

O zaman... kullanabilir miyim?



Co-funded by
the European Union

PIED'ler güvenli midir?

Özellikle genç yetişkinler arasında bu maddelerin giderek normalleştiği görülmektedir;

Seçici Androjen Reseptör Modülatörlerinin (SARM'ler), sentetik peptitlerin ve hormon mikro dozlarının kullanımı çoğu zaman bilimsel olmayan forumlara dayanmaktadır;

Riskler önemlidir: hepatotoksisite, kısırlık, jinekomasti, kardiyovasküler değişiklikler, testiküler atrofi, şiddetli akne ve hatta ölüm.

Ayrıca psikolojik bağımlılık, sinirlilik, dürtüsellik vb. rapor edilmiştir.



Co-funded by
the European Union

Peki... bu konuda ne yapabiliriz?

Yasaklama, kontrol ve cezalandırmanın ötesine geçmeliyiz;

Düzenleme önemlidir, ancak kullanıcıların öznel motivasyonlarını göz ardı etmemektedirler;

Erken yaşlardan itibaren beden, sağlık ve görünüm hakkında eleştirel eğitime yatırım yapmak önemlidir;

Psikososyal müdahaleler öz saygıyı teşvik etmeli, dayatılan beden idealleri hakkında eleştirel düşünmeyi desteklemeli, destek sunmalı ve kimlik inşası için sosyal olarak değer verilen alternatifler yaratmalıdır.



Co-funded by
the European Union



Şimdi bazı vakalara bakalım!

Protein ürünleri

Protein ürünlerinin kullanımında kas kütlesi ve gücünde artış (1,6 g/kg/gün'e kadar) ve toparlanma süresinde azalma gibi bazı performans faydaları vardır (Cermak, 2012);

Bununla birlikte, çoğu insan protein takviyesine ihtiyaç duymaz - örneğin ortalama bir spor salonu müdavimi, herhangi bir fayda sağlayacak kadar egzersiz yapmaz (Morton ve ark., 2017);

Daha da kötüsü, besin takviyelerinin kullanımı, dopinge yönelik müsamahakâr tutumlardaki artışla bağlantılıdır (Yager & O'dea, 2014).



Co-funded by
the European Union

Protein ürünleri

Bazıları kanıt o GİRİŞLER . daha fazla daha 1,5 g/kg/gün var
ZARARLI etkileri (homeostaz, böbrek fonksiyonu, karaciğer fonksiyonu, koroner kalp hastalığı) (Delimaris, 2013);
70 kg'lık bir birey için bu "sadece" 105 g/gün'e denk gelmektedir.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 yaşında

Anna, haftada üç kez yerel bir spor salonunda, orta miktarda kas kazanmaya odaklanarak antrenman yapıyor. Üniversite öğrencisi olan Anna, Instagram ve TikTok'ta fitness influencer'larını takip ediyor;

Kas kazanmak ve direncini artırmak için whey protein takviyeleri, kazein ve kafein kullanıyor. Takviye almanın "fit olmanın" önemli bir parçası olduğunu düşünüyor.

Ancak zaten öğünlerinde yeterince protein tüketiyor ve protein eksikliği yok ve yüksek yoğunluklu antrenman yapmıyor.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 yaşında

Bu takviyeleri almanın avantajları olduğuna inanıyor: başkalarının fitness hedeflerine ulaşmak için yaptıklarını yaptığını hissediyor ve bu da aidiyet duygusunu artırıyor, motivasyonu artırıyor ve antrenman yapmaya ve deneyimlerini paylaşmaya daha kararlı hale geliyor;

Ancak bu durum aylık bütçesinde mali bir etki yaratmakta ve beden imajına ilişkin hatalı inançlar geliştirmesine neden olmaktadır ("bu takviyeleri almazsam arzu edilen bir bedene sahip olamam");

Hedeflerine ulaşamazsa, daha güçlü maddelere geçme riski daha yüksektir.



Co-funded by
the European Union

Steven McRae



Fotoğraf: Darian Volkovo
ve Kraliyet Balesi



Co-funded by
the European Union

Steven McRae

Steven, Kraliyet Opera 'ndaki bir canlı performans sırasında aşıl tendonunu kopardı;
Yıllarca sakatlıklarla mücadele ettiğini ve daha kötü bir şey olabileceğine dair tüm işaretleri görmezden geldiğini belirtiyor...
"Sürekli bir tükenmişlik hali içinde yaşıyordum" ve "büyük ölçüde yetersiz besleniyordum";
řu anda Bale dünyasındaki değışiklikleri savunan en yüksek sesli seslerden biri;

Yan not: Kas kütlesini ve gücünü çok artırdı ve... artık daha az ilginç ve daha az zarıf bir dansçı olduğunu söyleyen eleştirmenler vardı...



Co-funded by
the European Union





 Co-funded by
the European Union

Teşekkür ederim!

Herhangi bir sorunuz varsa, adrese bir e-posta gönderin andre.silva@ipiaget.pt