

## РОЛЬ ЙОДНОГО СТАТУСА В АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

*Худаяров Азим Бахтиёрович*

*Самаркандское городское управление здравоохранения.*

*Центральная больница города Самарканда, отделение эндокринологии.*

*Республика Узбекистан, г. Самарканд.*

Йод является важнейшим микроэлементом, обеспечивающим синтез тиреоидных гормонов, которые играют ключевую роль в регуляции энергетического обмена, термогенеза и аэробной работоспособности [2]. Адекватная функция щитовидной железы имеет особое значение для спортсменов, поскольку определяет эффективность адаптации организма к физическим нагрузкам и процессы восстановления. Йододефицит остаётся распространённой проблемой даже в регионах с формально достаточным йодным обеспечением. У спортсменов риск дефицита возрастает вследствие повышенных метаболических потребностей, интенсивного потоотделения, а также использования ограничительных диет. Недостаток йода приводит к функциональному напряжению щитовидной железы, снижению основного обмена и ухудшению адаптационных резервов организма при тренировках высокой интенсивности [1].

Анализ современных исследований показывает, что у спортсменов с йододефицитом часто выявляются признаки субклинического гипотиреоза, сопровождающиеся снижением выносливости, замедлением восстановления и повышенной утомляемостью. Коррекция дефицита йода с помощью йодсодержащих добавок способствует нормализации показателей тиреоидной регуляции, улучшению йодного статуса и оптимизации эндокринного ответа на физические нагрузки [4]. Отмечается, что длительный приём йода в физиологических дозах не оказывает негативного влияния на массу тела, состав тела, биохимические и гематологические показатели крови, что свидетельствует о безопасности такого вмешательства. Напротив, нормализация йодного статуса способствует повышению устойчивости организма к тренировочному стрессу и улучшению адаптационных возможностей. Особое значение йодного статуса отмечается в контексте половых и возрастных различий. Согласно данным Zimmermann M.B. (2012) и Pearce E.N. и соавт. (2013) [5], спортсменки имеют более высокий риск развития йододефицита, обусловленный гормональными колебаниями, особенностями пищевого поведения и высокой чувствительностью

тиреоидной ткани к дефициту микроэлементов. Нарушение тиреоидной регуляции на фоне интенсивных физических нагрузок способствует активации катаболических процессов, снижению тренировочной эффективности и увеличению риска перетренированности [3].

Кроме того, тиреоидные гормоны тесно связаны с функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что имеет принципиальное значение для видов спорта, требующих высокой аэробной выносливости. Поддержание оптимального уровня йода способствует более эффективному использованию кислорода тканями, улучшению энергетического обеспечения мышечной деятельности и стабилизации вегетативных реакций на нагрузку. В этом контексте коррекция йододефицита рассматривается не только как профилактическая мера, но и как важный элемент повышения адаптационного потенциала организма спортсменов.

Таким образом, мониторинг йодного статуса и своевременная коррекция йододефицита являются важными компонентами медицинского сопровождения спортсменов. Персонализированный подход к обеспечению йодом может рассматриваться как эффективный и безопасный способ поддержания эндокринного баланса и повышения спортивной работоспособности.

### **Литература:**

1. 1. Волков Н.И. Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности // Физиология человека- М., 2001- С. 259-308.
2. Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология- М.: Академия, 2009- 384 с.
3. Кублов А.А. Особенности тиреоидного статуса у спортсменов-мужчин- М., 2005- 92 с.
4. Цикуниб А.Д., Кондратова Е.С. Оценка структуры и качества питания как фактора, влияющего на функциональную активность щитовидной железы // Гигиена и санитария- 2007- №6- С. 67-70.
5. Zimmermann M. B. The remarkable impact of iodisation programmes on global public health. Proc. Nutr. Soc. 82, 113-119 (2022)