



БЪЛГАРСКА АГЕНЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТ НА ХРАНИТЕ  
ЦЕНТЪР ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА

✉ гр. София, 1606, бул. "Пенчо Славейков" № 15А  
☎ +359 (0) 2 915 98 20, 📠 +359 (0) 2 954 95 93, [www.babh.government.bg](http://www.babh.government.bg)

**Препоръки на Френската Агенция по Безопасност на Храните относно  
хранителни добавки за отслабване, съдържащи *p-синефрин***

д-р Надя Сертова

*P-синефринът* е вещество, което се съдържа в кората на горчивия портокал, *Citrus aurantium*.

Плодът е с дебела кора, която има оранжев цвят, на места с жълто зелени оттенъци. Той има характерен горчиво-кисел вкус. За родина на плода се счита Азия като днес е култивиран на различни места по света, но най-вече в Средиземноморския регион.

В традиционната китайска медицина плодът е използван в продължение на векове и влиза в състава на много хранителни добавки, предназначени за "отслабване". В състава на горчивия портокал влизат октопамин, *синефрин*, подобни на ефедрин и псевдоефедрин съединения. От кората на плода се извлича екстракт, съдържащ *p-синефрин*, който се употребява в част от медикаментите за отслабване и в други лекарства. Съдържащите се в плода *синефрин* и октопамин имат подтискащо действие върху апетита. *P-синефринът*, който влиза в състава на горчивия портокал ускорява метаболизма и по този начин повишава изгарянето на калории.

Френската агенция по безопасност на храните (ANSES) е получила 18 съобщения за нежелани лекарствени реакции, които могат да бъдат свързани с консумацията на хранителни добавки, съдържащи *p-синефрин*. Вследствие на оценката си, Агенцията смята, че приемът на *p-синефрин* в хранителни добавки не трябва да надвишава 20 мг/ден и препоръчва да не се съчетава с кофеин.

Експертите препоръчват да не се използват продукти, съдържащи *p-синефрин* по време на физическа активност при чувствителни групи от населението, при бременни и кърмещи жени, както и при деца и юноши.

*P-синефринът*, който се съдържа в корите на горчивия портокал (*Citrus Aurantium*) и други видове цитрусови плодове, влиза в състава на много хранителни добавки, които претендират за намаляване на мастната тъкан или намаляване на телесното тегло. При наднормено тегло резултатите от използването на този продукт се проявяват в комбинация с диета или физическа активност.

При тринадесет от 18<sup>-те</sup> получени съобщения са отбелязани сърдечно-съдови, чернодробни и неврологични проблеми.

Важно е да се отбележи, че приемът на *p-синефрин* в хранителни добавки се е повишил от обичайния хранителен прием на *p-синефрин* чрез консумацията на цитрусови сокове.

По отношение на текущия прием на храна, населението като цяло не е изложено на риск поради присъствието на ***p-синефрин*** в балансираната диета, където обикновено съдържанието не надвишава 20 мг/ден - синефрин.

#### **Заклучения и препоръки на Агенцията**

Вследствие на оценката си, Агенцията счита, че съдържанието на ***p-синефрин*** в хранителни добавки не трябва да надвишава 20 мг/ден.

Важно е да се отбележи, че много хранителни добавки на пазара са с по-високо съдържание на ***p-синефрин*** и следователно такива добавки не се препоръчват.

Агенцията препоръчва да не се комбинират ***p-синефрин*** и кофеин, поради появата на сърдечно-съдови проблеми. Поради тези причини синефрин и кофеин, не трябва да бъдат комбинирани в една хранителна добавка.

Категорично не се одобрява използването на ***p-синефрин*** при хора с повишен риск от нежелани реакции (особено при болни от хипертония, сърдечни заболявания и депресия), при бременни или кърмещи жени, деца и юноши. Такава информация следва да бъде изрично доведена до вниманието на потребителя. Не се препоръчват добавки, съдържащи ***p-синефрин*** по време на физическа активност при хипертоници, защото консумацията им води до повишаване на кръвното налягане. Същото се отнася и за пациенти със сърдечно-съдови заболявания, които са с наднормено тегло или затлъстяване.

#### Литература:

Aujourd'hui l'Anses publie ses recommandations sur les compléments alimentaires pour la perte de poids contenant du p-synéphrine. *ANSES Journal - No. 18, Avril 14.*

<http://www.anses.fr>

09.05.2014г.