



DOPING FARMACI & SPORT

DOPING

IL DOPING È SLEALE... MA ANCHE E SOPRATTUTTO PERICOLOSO

Ricorrere a un farmaco o a una sostanza per confrontarsi con un avversario, e magari vincere contro di lui, annulla totalmente il concetto stesso di sport.

Il doping è sinonimo di slealtà, in ogni contesto e a qualsiasi livello, aiutarsi con un farmaco è come rubare, offendere, prendere in giro gli altri ma soprattutto se stessi. Ricorrere al doping è come ammettere di non aver fiducia in se stessi, in questo caso la partita è già persa. L'atleta che ricorre al doping ha dichiarato in maniera indiretta di non essere capace a competere, di aver paura degli avversari. Lo spirito dello sportivo dovrebbe fondarsi sul desiderio di mettersi in gioco, confrontarsi in virtù del sacrificio e dell'impegno profuso nell'allenamento e nel far ricorso alle proprie risorse, coltivandole, migliorandole e mantenendo la consapevolezza delle proprie capacità e, soprattutto, dei propri limiti

IL DOPING È UN PERICOLO PER LA SALUTE!

È opinione comune che le sostanze dopanti siano costituite da particolari molecole studiate appositamente per imbrogliare nello sport. Non è proprio così. Purtroppo le sostanze dopanti sono facilmente reperibili perché sono rappresentate (per circa il 90%) da farmaci, normalmente impiegati per la cura di malattie spesso anche gravi: assunti da individui sani, manifestano effetti particolari (a seconda della sostanza assunta) sulla struttura del muscolo e sulla sua attività, sul cuore, sul cervello, sulla composizione del sangue, etc. migliorando solo temporaneamente e pericolosamente le capacità dell'atleta.

Talvolta le sostanze dopanti sono ricercate tra gli stupefacenti, come nel caso di potenti e pericolosissimi stimolanti quali cocaina ed amfetamine.

L'elenco delle sostanze vietate nello sport viene aggiornato ogni anno dalla Agenzia Internazionale Antidoping (WADA), la lista può essere consultata sia sul sito della WADA <https://www.wada-ama.org/> che sul sito del CONI <http://www.coni.it/it/>

È facile dunque capire come gli effetti spiacevoli causati dall'impiego di queste sostanze non siano banali, come molti credono. Il ricorso al doping causa spesso:

- 1.** danni a cuore e cervello (infarto, ictus, emorragie);
- 2.** rischio di tumori (tumore all'intestino, al fegato, al pancreas, al cervello, alle ossa, leucemie);
- 3.** alterazioni dell'umore e del metabolismo (malattie psichiatriche come la schizofrenia e la depressione, malattie metaboliche come diabete, alterazioni della crescita);
- 4.** danni a fegato, reni e pancreas (cirrosi epatica, insufficienza renale, pancreatiti).

Il doping, purtroppo, può anche portare alla morte.

Talvolta nel corso degli anni ma, in alcuni casi, anche dopo poche assunzioni di sostanze.

Ogni sportivo, di qualsiasi livello, avrà vinto solo se potrà dire a se stesso di aver ottenuto qualsiasi risultato con le proprie forze.

NESSUN FARMACO HA MAI CREATO UN CAMPIONE.

Ogni sostanza impiegata ai fini dopanti ha poi presentato all'atleta un conto piuttosto salato da pagare sia in termini legali che, soprattutto, di danni per la salute.

Oggi il traffico delle sostanze dopanti viaggia parallelamente a quello delle sostanze stupefacenti. Avere dunque a che fare con soggetti che fanno ricorso al doping e sostenere le loro attività, o farne parte, equivale a favorire azioni criminali e illecite per cui è prevista una sanzione penale.

Inoltre in Italia il doping stesso è un reato per il Codice Penale. La legge 376 del dicembre 2000 all'articolo 9, comma 1 recita: *“Salvo che il fatto costituisca più grave reato, è punito con la reclusione da tre mesi a tre anni e con la multa da euro 2.500,00 a euro 50.000,00 chiunque procura ad altri, somministra, assume o favorisce comunque l'utilizzo di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive, ricompresi nelle classi previste all'articolo 2, comma 1, che non siano giustificati da condizioni patologiche e siano idonei a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo, al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti, ovvero siano diretti a modificare i risultati dei controlli sull'uso di tali farmaci o sostanze”.*

Per evitare di incorrere in gravi problematiche causate dall'errata e inconsapevole assunzione di sostanze dopanti, per conoscere a fondo il problema ed i rischi ad esse correlati, suggeriamo di rivolgersi al Centro Regionale Antidoping dell'Emilia-Romagna con sede presso il Servizio di Medicina dello Sport della AUSL di Modena tramite il sito www.positivoallasalute.it.



Strumenti e informazioni per diffondere la cultura dell'attività motoria e dello sport sano

FARMACI & SPORT

Esistono forme di uso improprio e abuso di sostanze non classificabili come dopanti perché riguardano farmaci non presenti nella lista delle sostanze vietate nello sport. A volte il ricorso al farmaco nasce dalla confusione del concetto di terapia con quello di prevenzione. L'impiego di farmaci ha senso, in caso di malattia, solo dopo una valutazione e una prescrizione da parte di un medico. Vi è però la falsa convinzione da parte di alcuni sportivi che determinati farmaci, anche se non considerati dopanti, possano migliorare una condizione atletica.

Ogni farmaco, oltre all'effetto terapeutico principale, presenta quasi sempre qualche potenziale effetto indesiderato o collaterale.

Assumere un farmaco in assenza di malattia crea la condizione per cui l'effetto terapeutico si trasformi in effetto potenzialmente pericoloso, espone il soggetto alla comparsa di tutti gli effetti avversi che possono a loro volta, in associazione all'effetto principale, innescare una vera patologia o rappresentare un grave fattore di rischio.

Ogni cura deve essere prescritta dal medico. Egli osserva l'andamento della malattia decidendo di interrompere la terapia se è stato raggiunto l'obiettivo e valuta l'importanza degli effetti collaterali per capire se procedere o meno con il farmaco.

Nello sport non c'è alcuna malattia da curare. L'atleta per praticare attività fisica deve essere sano per definizione o, comunque, idoneo a partecipare a una gara. I farmaci con lo sport c'entrano davvero ben poco, lo sport è addirittura consigliato per la cura di moltissime malattie, proprio grazie al beneficio procurato dall'attività fisica all'organismo.

Lo sport stesso può favorire una riduzione dell'uso di medicine proprio perché ne riduce la necessità. Utilizzare farmaci per praticare sport rappresenta quindi uno stupido controsenso.

Esistono anche numerosissimi prodotti farmaceutici cosiddetti "da banco" che possono essere venduti a chiunque anche senza l'obbligo di ricetta medica.

Potersi procurare un farmaco senza ricetta non esclude che possa essere dannoso se non è necessario assumerlo. Il concetto di "sostanza naturale", quindi innocua, non trova riscontro nella realtà: molti veleni e molti farmaci derivano dal mondo animale e vegetale, pertanto possono essere considerati "naturali" ma ugualmente tossici o potenzialmente letali.

UN IMPIEGO INUTILE O SCORRETTO, UN SOVRADOSAGGIO NON CALCOLATO, POSSONO PROVOCARE DANNI ANCHE GRAVI ALLA SALUTE. IMPIEGARE IN MODO NON CONTROLLATO O ABUSARE, AD ESEMPIO, DI ANTIDOLORIFICI, ANTINFIAMMATORI, FARMACI CHE CURANO LA FEBBRE, PRODOTTI PER LA GASTRITE, PILLOLE PER IL MAL D'AUTO, PRODOTTI PER CONTROLLARE I SINTOMI DEL RAFFREDDORE E DELL'INFLUENZA, ETC., PUÒ PORTARE ANCHE A GRAVI CONSEGUENZE.

LO SPORT NON HA BISOGNO DI FARMACI.

Il medicinale deve essere il rimedio estremo alla soluzione di un problema a cui non è possibile trovarne una di altra natura.



L'atleta, idoneo alla pratica sportiva, ma con la necessità di assumere un medicinale prescritto regolarmente da un medico, deve essere naturalmente messo nelle condizioni di continuare la propria terapia e anche l'attività fisica.

L'atleta affetto da patologie per cui sia necessaria una terapia a base di farmaci inclusi nella lista delle sostanze vietate nello sport, può essere ammesso a partecipare alle competizioni ufficiali senza dover interrompere la cura. Sarà necessaria una pratica di Esenzione ai Fini Terapeutici nello sport (Therapeutic Use Exemption - TUE) da comunicare alla Federazione di appartenenza ed al CONI o alla WADA secondo modalità specifiche. Per informazioni sulla pratica TUE è possibile rivolgersi al Centro Regionale Antidoping dell'Emilia-Romagna con sede presso il Servizio di Medicina dello Sport della AUSL di Modena.

Tanti sono i luoghi comuni tra gli sportivi che ricorrono ai farmaci sperando di migliorare la propria prestazione. Di seguito sono descritti alcuni comportamenti da evitare, spesso rilevati in alcuni contesti di sport.

MAI USARE L'ANTINFIAMMATORIO PRIMA DI FARSI MALE PER PREVENIRE IL DOLORE.



L'antinfiammatorio non va mai assunto a scopo preventivo, procurerebbe solo un affaticamento delle funzioni di fegato e reni, senza produrre alcun beneficio.

MAI USARE L'ASPIRINA PER MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE DURANTE LA GARA O L'ALLENAMENTO.



L'aspirina ha un discreto effetto anti-aggregante sulle piastrine (rallenta la coagulazione del sangue), ma da ciò l'atleta non può trarne alcun beneficio. Anzi, se dovesse ferirsi durante l'attività sarebbe un problema per i sanitari contenere un'eventuale emorragia.

MAI UTILIZZARE UN ANTIDEPRESSIVO PER NON SENTIRE LA STANCHEZZA.



L'antidepressivo è un farmaco dedicato a disturbi dell'umore e non va impiegato per recuperare da un affaticamento muscolare. Se assunto senza una reale indicazione, uno psicofarmaco può davvero alterare il tono dell'umore e innescare una condizione di disagio psico-fisico.

LO SPORT NON HA BISOGNO DI FARMACI.



DOPING FARMACI & SPORT



COSTRUIAMO
SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

www.costruiamosalute.it