

«Uso di sostanze o metodi che per natura, dosaggio, metodo e applicazione, sono nocivi alla salute e/o possono migliorare la prestazione fisica».

(Movimento Olimpico – Codice antidoping 1° gennaio 2000)

Nel corso degli anni questo fenomeno ha assunto dimensioni sempre più preoccupanti e la definizione è risultata limitata.



«Doping è il verificarsi di una o più violazioni delle norme sportive antidoping contenute nel Codice mondiale antidoping»

(Codice WADA, World AntiDoping Agency 1° gennaio 2009)

Ogni atleta è **responsabile** per le sostanze vietate presenti nelle sue analisi.



Sono comportamenti vietati:

- l'uso o il tentato uso e anche solo il possesso di una sostanza vietata o di un metodo proibito;
- il rifiuto o l'omissione di sottoporsi a prelievo di controllo.
- l'omessa comunicazione di informazioni utili per la reperibilità dell'atleta.
- la manomissione o il tentativo di manomissione di una qualsiasi fase dei controlli.
- il traffico o la somministrazione di sostanze vietate o di metodi proibiti.



Molti i motivi che possono indurre anche grandi campioni a fare uso di doping:

- paura di fallire;
- insicurezza sulle proprie capacità;
- desiderio di essere competitivi;
- carichi di allenamento sempre maggiori;
- necessità di limitare i tempi di recupero dopo gli infortuni;
- desiderio di notorietà;
- guadagni direttamente legati alle proprie vittorie.



Gli **stimolanti** sono farmaci che:

- favoriscono l'irrorazione sanguigna dei muscoli scheletrici;
- fanno aumentare la concentrazione e l'aggressività e la carica agonistica;
- migliorano la resistenza allo sforzo e riducono la sensazione di stanchezza.



Gli stimolanti danno **dipendenza** e **assuefazione**.

Causano inoltre:

- disturbi del sonno;
- stati depressivi;
- inappetenza;
- mancanza di spirito autocritico.



I **narcotici** e gli **analgesici** sono sostanze derivate dall'oppio, impiegate in medicina per la loro azione antidolorifica, calmante e rilassante. Effetto:

- Riducono le sensazioni di dolore e danno euforia.

Provocano:

- tossicodipendenza;
- disturbi gastrointestinali,
- vertigini,
- sonnolenza
- difficoltà respiratorie.



Gli **steroidi anabolizzanti** sono sostanze artificiali derivate dal **testosterone** (ormone sessuale maschile).

Incrementano:

- la massa muscolare e la forza.

Effetti collaterali:

- danni all'apparato sessuale e infertilità;
- aumento dell'aggressività
- arresto del normale processo di crescita.
- nelle donne comporta virilizzazione (perdita di tratti della femminilità).



I **diuretici** sono farmaci che favoriscono l'eliminazione di liquidi attraverso l'urina.

Permettono:

- di perdere peso rapidamente e di rientrare nei limiti imposti da una categoria;
- di eliminare più velocemente altre sostanze illecite assunte.

Provocano:

- grave disidratazione nelle cellule
- rendono il sangue meno fluido.



Gli **ormoni peptidici**

comprendono la

somatotropina (GH o
ormone della crescita) e
l'eritropoietina (EPO).

La somatotropina accresce la
massa e di conseguenza
anche la forza muscolare.

Può causare:

- cardiopatie;
- ipertensione;
- diabete.



Fra le **pratiche vietate**

rientra:

- il **doping ematico**, cioè la manipolazione di sangue attraverso trasfusioni e somministrazione di globuli rossi per via endovenosa;
- la **manomissione** dei campioni di analisi utilizzati nei controlli antidoping.



Fra le sostanze non sottoposte a particolari restrizioni vi sono gli **integratori alimentari**.

Comprendono:

- i **sali minerali**
- gli **aminoacidi a catena ramificata**;
- la **creatina**;
- la **carnitina**.

Non si conosce l'effetto che un loro abuso può avere sulla salute!

Vanno assunti con moderazione e sotto controllo medico.



È un **atto sportivo illecito** e **da rifiutare moralmente** per i seguenti motivi:

- costituisce un vantaggio acquisito slealmente;
- provoca rilevanti danni organici;
- compromette i principi di integrità, onestà e correttezza;
- tradisce lo spirito sportivo autentico;
- impedisce di conoscere veramente se stessi.



Il vero confronto con l'avversario deve rimanere un **confronto fra atleti e non fra farmaci.**

I farmaci devono essere usati solo per far fronte alle malattie, e non per migliorare l'efficienza fisica.

Va combattuta la diffusione di una mentalità a favore del doping tra atleti, allenatori e sostenitori.

Lo sport deve essere un'occasione di crescita in cui **la sconfitta "fa parte del gioco".**



Scheda di verifica 40

Sostanze e pratiche dopanti

1. Che cos'è il doping?
 - a. L'uso di integratori che migliorano la condizione fisica.
 - b. L'uso di sostanze farmacologicamente non attive impiegate per migliorare la prestazione fisica.
 - c. L'uso di sostanze e metodi nocivi alla salute che possono migliorare la prestazione fisica.
 - d. L'uso di tecniche atte a migliorare la prestazione fisica.
2. La pratica del doping
 - a. è un atto sportivo illecito.
 - b. costituisce un vantaggio acquisito slealmente.
 - c. provoca rilevanti danni organici spesso irreversibili.
 - d. tutte le risposte precedenti sono corrette.
3. Gli stimolanti
 - a. favoriscono l'irrorazione sanguigna dei muscoli scheletrici.
 - b. aumentano l'aggressività.
 - c. le prime due risposte sono corrette.
 - d. le prime due risposte sono sbagliate.
4. I narcotici
 - a. riducono le sensazioni di dolore.
 - b. aumentano la capacità di utilizzare l'ossigeno a livello muscolare.
 - c. non causano dipendenza.
 - d. non agiscono a livello polmonare, dunque non causano difficoltà respiratorie.
5. Gli steroidi anabolizzanti
 - a. hanno composizione e azione simile al testosterone.
 - b. hanno azione virilizzante.
 - c. aumentano la forza.
 - d. tutte le risposte precedenti sono corrette.

6. Un atleta senza giustificato motivo non può rifiutarsi di sottoporsi a controllo antidoping. V F
7. La somatotropina è chiamata ormone della crescita. V F
8. La trasfusione di sangue è ammessa purché venga utilizzato il proprio sangue. V F
9. Gli integratori alimentari sono sostanze dopanti. V F
10. Doparsi significa potenziare in maniera artificiale le proprie capacità fisiche. V F
11. Gli anabolizzanti aumentano
- a. la massa muscolare.
 - b. la forza muscolare.
 - c. le prime due risposte sono corrette.
 - d. le prime due risposte sono sbagliate.
12. Gli anabolizzanti
- a. essendo sostanze sintetiche non hanno effetti sul fisico femminile.
 - b. diminuiscono la fertilità maschile.
 - c. essendo sostanze sintetiche non hanno effetti sul fisico dei giovani in accrescimento.
 - d. nessuna delle risposte precedenti è corretta.
13. I diuretici
- a. sono farmaci che impediscono l'eliminazione dei liquidi.
 - b. sono farmaci che favoriscono l'eliminazione dei liquidi.
 - c. non sono farmaci proibiti.
 - d. sono farmaci che migliorano la fluidità del sangue.
14. I diuretici
- a. vengono assunti per diminuire il peso corporeo.
 - b. vengono assunti in determinati sport per rientrare in una categoria di peso inferiore.
 - c. vengono assunti per perdere peso rapidamente.
 - d. tutte le risposte precedenti sono corrette.
15. Gli ormoni peptidici sono
- a. sostanze sintetiche che funzionano come i diuretici.
 - b. sostanze naturali che non hanno effetti dannosi sull'organismo.
 - c. anestetici locali.
 - d. sostanze naturali con funzione di "messaggeri" per la liberazione di altri ormoni.

- | | | |
|---|---|---|
| 16. L'eritropoietina può causare problemi cardiocircolatori. | V | F |
| 17. L'eritropoietina stimola la produzione di globuli rossi. | V | F |
| 18. Gli effetti negativi dell'uso di un farmaco si scoprono a volte a distanza di anni. | V | F |
| 19. Gli integratori alimentari provocano assuefazione e dipendenza. | V | F |
| 20. I farmaci possono essere liberamente usati per migliorare l'efficienza fisica. | V | F |