

DOPING

L'esigenza di sensibilizzare insegnanti e allievi sul problema del doping nasce dalla constatazione che non si tratta più di un problema circoscritto al mondo dello sport di alto livello. È un fenomeno ben più ampio che si diffonde a largo spettro anche fra coloro che praticano lo sport solo saltuariamente, o dovrebbero farlo solo per migliorare il loro benessere psico-fisico, e in maniera ancora più grave fra tutti gli adolescenti che in qualche modo praticano attività sportiva.

Il termine doping viene da doop, un miscuglio di sostanze energetiche che i marinai olandesi già quattro secoli fa ingerivano prima di affrontare una tempesta sull'oceano. Nel '900 sono entrati nell'uso comune il verbo inglese to dope e al sostantivo doping che significa un additivo che modifica il rendimento. Tale definizione non evidenzia l'essenza del concetto di doping che rappresenta l'equivalente di un furto nei confronti degli altri atleti che faticano per il raggiungimento della miglior prestazione con l'allenamento e con le proprie doti naturali.

Secondo la legge del 14 dicembre 2000, n. 376, «costituiscono doping la somministrazione o l'assunzione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche e idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti».

Fondamentalmente il doping si attua mediante l'assunzione di farmaci proibiti dalle normative sportive internazionali ed elencate in apposite liste. Ma la definizione generale formulata dal COMITATO OLIMPICO INTERNAZIONALE (CIO) non si limita ad indicare le diverse categorie di farmaci proibiti: specifica infatti che costituisce doping anche l'assunzione di sostanze di tipo fisiologico (cioè presenti nell'organismo umano) assunte però per vie anormali, con lo scopo di incrementare artificialmente la capacità di prestazione.

Tale pratica esiste purtroppo fin dai tempi antichi: gli atleti greci utilizzavano una dieta a base di carni associata a sostanze stimolanti; al tempo dei romani venivano drogati i cavalli, utilizzati nelle arene, così come i gladiatori, per aumentare la loro aggressività; i popoli orientali, sudamericani e vichinghi assumevano sostanze per contrastare la fatica. Nel corso del XX secolo lo sport ha gradualmente riscoperto antichi valori e un rinnovato agonismo.

Alle Olimpiadi del 1952, per la prima volta, venne ipotizzato che alcuni atleti avessero fatto ricorso a sostanze stupefacenti; con la diffusione a larga scala degli anabolizzanti la pratica del doping conobbe un altro preoccupante aumento due anni dopo, nel 1954. Nel



corso dell'Olimpiade del 1964, disputata a Tokio, furono introdotti i primi controlli antidoping e nel 1965 la Francia per prima legiferò in materia.

Nel 1967 la morte dell'atleta Tommy Simpson, avvenuta al traguardo della tappa del Mont Ventoux del Tour de France, scosse l'opinione pubblica. Il ciclista aveva assunto una dose consistente di amfetamine e morì a causa di un collasso cardiocircolatorio poco dopo aver completato la sua prova.

Dalla morte di Simpson a oggi la storia del doping ha conosciuto molti altri momenti bui.

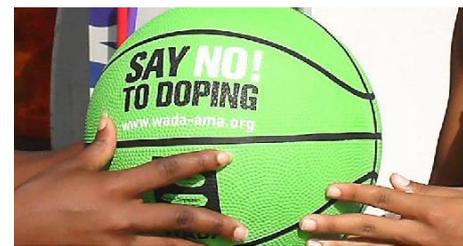
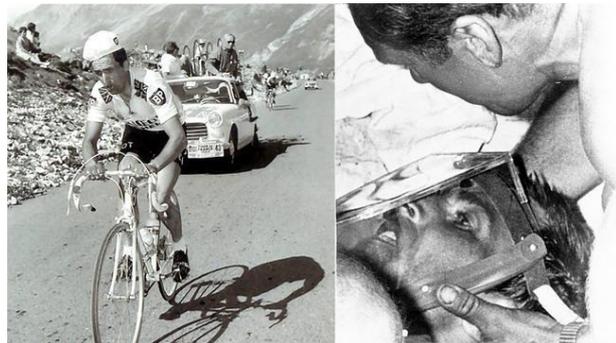
Tra i più drammatici c'è il periodo della guerra fredda tra Stati Uniti e Unione Sovietica, nel corso degli anni '60-'70. All'epoca lo scontro e la sete di supremazia tra le due superpotenze passò anche attraverso la bramosia di mostrare al mondo la paternità della gioventù sportiva più sana e forte possibile. Per gli atleti russi, dell'est Europa e americani furono impiegati i prodotti più pericolosi. Furono sperimentate nuove sostanze dopanti per intervenire anche sulla regolazione dello sviluppo fisico e sessuale dell'individuo, secondo un'etica distorta dalla mente criminale di ricercatori privi di ogni scrupolo (l'epoca dei record costruiti in laboratorio).

In Italia nel 1971 fu emanata una legge che puniva l'uso di sostanze illecite agli atleti, condannando anche chi le fornisce. Con la legge n.522 del 1995, l'Italia ha poi ratificato la convenzione contro il doping siglata a Strasburgo nel 1989 dal Consiglio d'Europa; nel 2000, infine, è stata introdotta la rilevanza penale e l'istituzione di una commissione di controllo.

Il fenomeno del doping è purtroppo pericolosamente diffuso. Esistono i controlli (talvolta molto difficili, specie in ambito amatoriale) e le sanzioni in ambito agonistico, ma è altrettanto importante che tutti i giovani, gli sportivi occasionali e gli amatori conoscano i gravi rischi per la salute che la pratica del doping comporta.

Molte sono le cause che favoriscono la cultura del doping, fra cui, per esempio, l'intensificazione delle competizioni sportive, con la conseguente diminuzione dei periodi di riposo e l'intensità degli allenamenti. Fatica, lesioni e microtraumi sono più frequenti, il riposo non è adeguato per cui si ricorre a interventi farmacologici. Anche lo stress della stagione agonistica, la richiesta sempre maggiore di prestazioni, carriere sempre più brevi, le aspettative dei dirigenti, delle famiglie, della società, spingono gli atleti ad accelerare i tempi o a tentare di superare i propri limiti con qualcosa di più. Il non saper accettare i propri limiti e l'importanza di alcuni settori sportivi per via degli investimenti economici. Per molti lo sport è un vero e proprio lavoro e vincere significa aumentare il valore del proprio contratto, anche a rischio della salute.

L'uso di sostanze dopanti non è una prerogativa solo dell'atleta professionista, anzi è spesso ben più frequente tra atleti che non praticano attività sportiva per professione.



Talvolta la ricerca di una sostanza che migliori la prestazione è frutto dell'ignoranza sui rischi per la propria salute e sulla scarsa capacità di riconoscere i propri limiti. Voler apparire un campione a tutti i costi senza la voglia o il tempo di allenarsi in modo adeguato spinge stoltamente qualcuno a cercare aiuto nel doping. Particolarmente inquietante è il fatto che il mondo della criminalità organizzata si è ormai impossessato del traffico delle sostanze dopanti, che seguono gli stessi canali degli stupefacenti.



I giovani sportivi devono crescere con la consapevolezza che il vero confronto con l'avversario deve rimanere un confronto fra atleti e non fra farmaci. Purtroppo a volte sono gli stessi genitori che, volendo fare dei figli dei campioncini a tutti i costi, possono indurre una mentalità antisportiva, dimenticando che lo sport deve essere un'occasione di crescita in cui la sconfitta fa parte del gioco. Seguire un corretto comportamento sportivo, non oltrepassare il confine della liceità, cercare di migliorare le proprie prestazioni senza supporti farmacologici è ciò che fa dell'atleta un vero campione.

La prevenzione e la conoscenza di tale fenomeno, soprattutto tra i giovani, deve essere promossa a più livelli, oltre che in ambito familiare, nel contesto scolastico, nelle società sportive di appartenenza e da parte degli esperti del Servizio sanitario nazionale.

Classificazione delle sostanze dopanti

-Anabolizzanti. Costituiti principalmente dagli steroidi anabolizzanti, sono sostanze sintetiche artificiali e chimiche che si comportano come il testosterone (ormone maschile): sono utilizzati per migliorare la potenza attraverso un incremento della massa muscolare e una diminuzione della massa grassa. Una prolungata assunzione di questi farmaci causa impotenza sessuale, squilibri ormonali, fragilità dei tendini e formazioni di infarti, trombi, tumori e depressione. Uno dei più noti steroidi anabolizzanti è il nandrolone, ormone che determina l'aumento della massa muscolare: un atleta viene considerato "positivo" quando il valore di concentrazione riscontrato nelle urine supera i due nanogrammi (un nanogramma = un milionesimo di grammo).



-Stimolanti. Questo gruppo è costituito essenzialmente dalle anfetamine e derivati, e dalla cocaina, caffeina e l'efedrina. Permettono di sopportare meglio lo sforzo fisico, riducendo appetito e fatica: in questo modo però l'atleta tende a superare i propri limiti, rischiando di causare seri danni ai muscoli, ai tendini e all'apparato cardiocircolatorio. Danno dipendenza e assuefazione, sono a carico del sistema nervoso inducendo a disturbi del sonno e stato depressivo.

-**Narcotici** e analgesici. Rientrano in questo gruppo l'oppio e i suoi derivati, tra cui l'eroina e la morfina. Eliminano la sensibilità al dolore (infatti sono spesso somministrati ai pugili). Provocano dipendenza.

-**Betabloccanti**. Prodotti di sintesi che provocano un rallentamento del battito cardiaco intervenendo sulla funzione beta del sistema nervoso e simpatico, permettendo di non far sentire la fatica reale. Provocano disturbi del sonno, asma bronchiale, allucinazioni e naturalmente il rischio di infarto cardiaco.

-**Ormoni** proteici, peptidici e simili. Questa categoria comprende quegli ormoni assunti illecitamente dagli sportivi per aumentare la muscolatura, la resistenza e sopportare grandi sforzi: l'ormone somotropo (GH - causa infarto, diabete e aumento dell'incidenza tumorale), la corticotropina (ACTH - causa osteoporosi, ritenzione idrica, ulcera, obesità), la gonadotropina corionica (HCG - causa emicrania, infarto, depressione) ed eritropoietina (EPO - aumenta il carico dei globuli rossi permettendo di trasportare più ossigeno ma aumentando il rischio di ostruzione di arterie e capillari, nonché malattie ematologiche, disfunzioni renali, aplasia midollare).

-**Diuretici**. Sono farmaci che favoriscono l'eliminazione di liquidi attraverso l'urina e sono impiegati in medicina per il trattamento di gravi malattie di cuore, del fegato e dei reni. Vengono utilizzati dai pugili e da altri atleti di sport con categorie di peso, perché queste sostanze permettono di rientrare velocemente nei limiti imposti da una categoria, inoltre consentono di eliminare più velocemente altre sostanze illecite assunte. Provocano grave disidratazione nelle cellule e rendono il sangue meno fluido.

Esistono molte sostanze in grado di migliorare la performance che ancora non sono sottoposte a particolari restrizioni. Sono gli integratori alimentari, alcuni d'indubbia efficacia, altri sostanzialmente inutili. Non si conosce ancora l'effetto di un loro abuso sulla salute e sarebbe pertanto auspicabile un'assunzione moderata e controllata. Non bisogna poi dimenticare altre pratiche illecite tra cui la manipolazione del sangue e il doping genetico.

