



Ministero della Salute

Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive



chi pensa sano è in buona compagnia



io valgo+
del doping

Campagna
di sensibilizzazione
contro il doping

QUAL E' L'ORIGINE DELLA PAROLA DOPING

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. Da "doop" si è arrivati nel novecento al verbo inglese "to dope" (drogare) e al sostantivo "doping" cioè somministrazione illegale di sostanze ad atleti per migliorarne le prestazioni sportive.

QUAL E' LA DEFINIZIONE DI DOPING

DOPING è: "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 ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti." (Art 1 comma 2 Legge 376/2000)...inoltre "sono equiparate al doping la somministrazione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione di pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche, finalizzate e comunque idonee a modificare i risultati dei controlli sull'uso dei farmaci, delle sostanze e delle pratiche indicati nel comma 2" (Art 1 comma 3 Legge 376/2000).



SIGNIFICATO DEL DOPING

Il Doping riguarda due aspetti principali: uno legato alla frode sportiva, cioè all'uso di farmaci o tecniche di modificazione artificiale delle prestazioni; l'altro legato ai problemi di salute connessi all'uso e all'abuso di sostanze che alterano l'equilibrio psico-fisico dell'individuo.

DOPING VUOL DIRE:

- non gareggiare con lealtà
- ammettere di aver paura
- cercare di ottenere un risultato con l'inganno
- imbrogliare l'avversario
- esporre l'organismo a malattie
- provocare danni alla salute
- modificare artificialmente i propri percorsi di crescita
- alterare l'evoluzione del proprio corpo

Il fatto di cercare di superare gli altri atleti con mezzi sleali è da considerarsi moralmente condannabile, ma al di là della violazione dell'etica sportiva, altri aspetti preoccupanti del doping riguardano la tutela della salute della popolazione sportiva e le scarse conoscenze circa gli effetti dei farmaci assunti da un soggetto sano.

Il doping rappresenta prima di tutto un fatto di coscienza.

Il doping nello sport è un reato e può danneggiare gravemente la salute.

**Non esiste un beneficio per la salute in un soggetto non malato.
I farmaci servono solo ai malati e non allo sport.**

**NON RISCHIARE
LA SALUTE.**

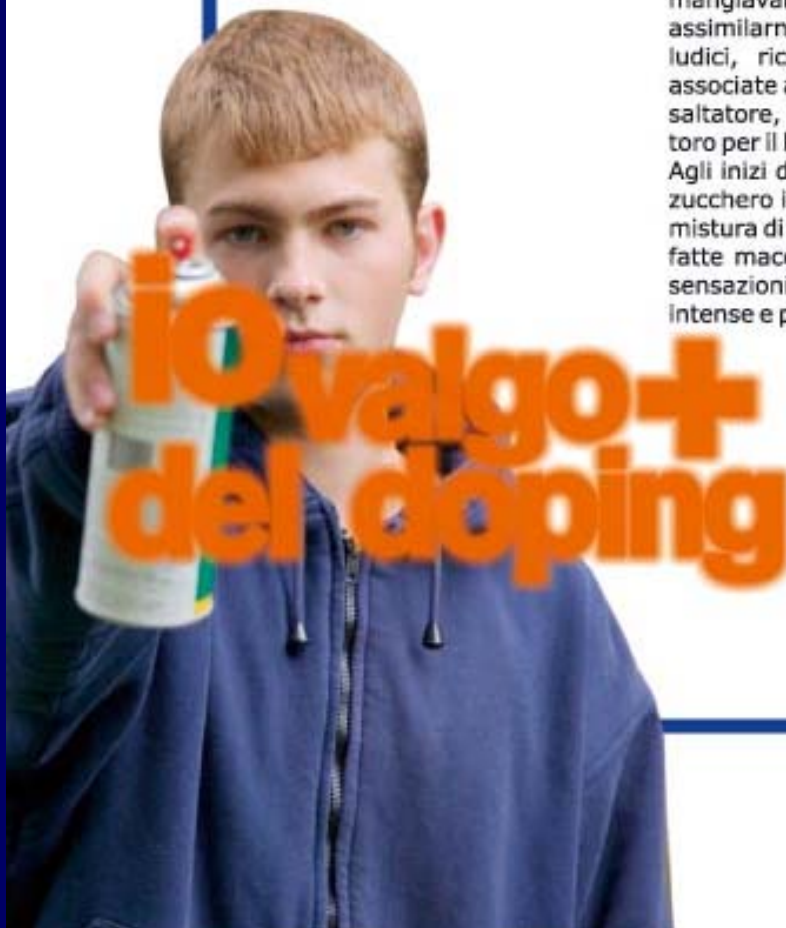


STORIA DEL DOPING

L'uso di sostanze o metodi per aumentare il rendimento fisico non è recente, già nell'antica Grecia venivano usate erbe e funghi ritenuti capaci di far aumentare le capacità atletiche, gli Aztechi mangiavano il cuore delle vittime sacrificali per assimilarne la forza, i Romani in occasione di eventi ludici, ricorrevano a qualità differenti di carni associate a sostanze stimolanti (carne di capra per il saltatore, carne di antilope per il corridore, carne di toro per il lottatore).

Agli inizi del secolo si ricorreva all'uso di zollette di zucchero imbevute di etere, più tardi si utilizzò una mistura di stricnina, brandy e vino in cui erano state fatte macerare foglie di coca, capace di ridurre le sensazioni di fatica e di fame durante attività intense e protratte nel tempo.

Agli inizi del novecento i maratoneti assumevano alcool durante la gara e gli atleti prendevano uno stimolante di diffusione popolare come la stricnina. Intorno agli anni '50 comparirono i primi stimolanti di sintesi, le amfetamine.





Il culmine della diffusione del doping tra gli atleti di fama internazionale, che la memoria ricordi dal tempo delle Olimpiadi e dei giochi romani, lo si raggiunse alla fine degli anni '70. Il fenomeno divenne eclatante e si manifestò in molti sportivi, anche nelle donne che assumevano forti dosi di anabolizzanti, i tratti somatici delle quali si trasformavano diventando decisamente mascholini.

Gli sportivi tutti, partendo già dai greci, erano disposti a tutto pur di vincere, essere forti, belli e bravi, ma superare i limiti non era sempre indolore: tanti i casi descritti dagli autori dell'epoca di sportivi greci colpiti da gravi malattie o perfino morti dopo cure sconsiderate o assunzione di "miscele magiche". La prima vittima ufficiale del doping è il ciclista inglese Arthur Linton, morto per uso eccessivo di sostanze eccitanti subito dopo aver vinto la Parigi-Bordeaux nel 1886. Nel 1908, Dorando Petri tagliò il filo di lana della maratona di Londra stroncato dalla fatica per aver assunto stricnina mescolata al cognac, vinse la gara ma fu squalificato poco dopo. In seguito suscitò forte impressione le morti del ciclista Tom Simpson nel '67 al Tour de France e del calciatore francese Luis Quadri nel '68.

(io valgo+
del doping)

QUALI TIPI DI DOPING ESISTONO ?

La pratica più diffusa e conosciuta è l'assunzione di sostanze in grado di migliorare artificialmente la prestazione fisica.

A questa si aggiungono:

il **DOPING EMATICO** che consiste nella trasfusione di sangue o di prodotti affini contenenti globuli rossi ad un atleta per motivi diversi da un trattamento terapeutico;

la **MANIPOLAZIONE FARMACOLOGICA, CHIMICA O FISICA** con cui si intende "l'uso di sostanze e di metodi in grado di alterare l'integrità e la validità dei campioni di urine utilizzati per i controlli antidoping";

il **DOPING GENETICO O CELLULARE**, definito come l'utilizzo di geni, elementi di tipo genetico e/o cellule che hanno la capacità di migliorare la performance atletica.

L'uso del doping può variare in particolari periodi della stagione agonistica:

periodo **pre-gara**, durante la preparazione, per tentare di aumentare le masse muscolari e la forza fisica; **durante la gara**, per ridurre il senso di fatica, o per stimolare il sistema nervoso centrale, o ancora per tentare di aumentare il trasporto di ossigeno e quindi la resistenza fisica alla fatica (autotrasfusione); **dopo la gara**, per riacquistare il più velocemente possibile le energie.

(io valgo+
del doping)



PERCHE' SI RICORRE AL DOPING?

I motivi che spingono al doping possono essere molteplici, ma in ogni caso, sempre strettamente personali: la popolarità, il successo, la ricchezza, la bellezza fisica o estetica. Questi, a volte, possono essere considerati valori prioritari di fronte ai quali si è disposti a qualsiasi compromesso per raggiungerli o mantenerli. I sani principi etici che sostengono il sacrificio di lunghi e faticosi allenamenti e gli obiettivi di competere in maniera leale e senza scorrettezze, puntando più alla ricerca di un continuo miglioramento delle prestazioni personali che alla vittoria ad ogni costo, cedono gradualmente il passo a concetti come fama ed interesse economico dove l'importante è vincere, anche con mezzi illegali. Per vincere si è disposti a tutto!

Vincere ad ogni costo nello sport non vuol dire vincere nella vita.

Vale veramente rischiare la propria salute? Al danno diretto sulla salute il doping associa la perdita della vera essenza della cultura sportiva che è la sana attività motoria, la temperanza morale, la costanza nel perseguire il proprio miglioramento fisico e mentale ed il rispetto delle regole e dell'avversario, nonché la fedeltà a quei principi di lealtà e correttezza che hanno da sempre differenziato il mondo degli sportivi, rendendolo unico e fonte di orgoglio per chi vi appartiene.

Lo sport serve ad educare mente e corpo al miglioramento delle prestazioni atletiche in sintonia con un sano stile di vita.

**MENS SANA
IN CORPORE SANO**





QUALI SONO LE SOSTANZE VIETATE PER DOPING PIU' DIFFUSE? QUALI CONSEGUENZE HANNO?

STEROIDI ANABOLIZZANTI (testosterone e simili) che, aumentando la massa muscolare, aumentano la forza e la potenza muscolare. I danni per la salute da anabolizzanti sono: atrofia testicolare, neoplasie epatiche e prostatiche, mascolinizzazione nella donna, alterazioni dell'umore (irritabilità, aggressività, psicosi), ipercolesterolemia, arresto della crescita, ipertensione, infarto, diabete, rotture muscolari e tendinee. I danni alla salute da GH (ormone della crescita) sono: ipertensione, infarto, diabete, anomalie della crescita delle cartilagini in fase prepubere (gigantismo) e dell'osso dopo la pubertà (acromegalia).

ERITROPOIETINA che aumentando i globuli rossi, aumenta la capacità del sangue di trasportare ossigeno, quindi la capacità di resistenza. I danni per la salute da eritropoietina sono: Rush cutanei, crisi ipertensive, ispessimento sanguigno, episodi tromboembolici, aplasia midollare.

STIMOLANTI DEL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO che hanno la funzione di portare l'organismo a limiti di prestazioni tali da mettere in crisi i sistemi di protezione di vari organi. Questi sistemi di protezione, infatti, impediscono che i carichi di lavoro, ai quali l'atleta si sottomette, raggiungano dei livelli di intensità o di durata tali, da mettere a rischio l'integrità dei vari sistemi ed apparati tra i quali, principalmente, il sistema cardiocircolatorio. Gli stimolanti possono indurre rischi gravi a carico del cuore e del sistema circolatorio, con conseguenze che possono verificarsi sia durante la performance atletica che immediatamente dopo od anche a distanza.

STIMOLANTI DEL SISTEMA NERVOSO che agiscono sui vari organi ed apparati, costringendoli a dare più di quanto fisiologicamente possono fornire. Sotto l'effetto di questi stimolanti l'atleta è portato a correre più rischi ed a sviluppare un'aggressività tanto spinta da renderlo pericoloso per se stesso e per gli altri.

CORTICOSTEROIDI (ACTH o ormone stimolante la corteccia surrenale) che, aiutando i tessuti a recuperare, aumentano la tolleranza allo sforzo. I danni per la salute da ACTH e corticosteroidi sono: diabete, ipertensione, disturbi del SNC (irritabilità - euforia - insonnia), convulsioni, vertigini, cefalea, diminuita resistenza alle infezioni, ritardata guarigione delle ferite, ulcera peptica, esofagite, osteoporosi, riduzione della massa muscolare, rotture tendinee.

Altre conseguenze negative sono:

- sviluppare abilità psicologiche artificiali
- modificare artificialmente i propri percorsi di crescita
- alterare l'evoluzione del proprio corpo
- acquisire abilità sociali e relazioni artificiali
- imbrogliare gli altri per far credere di essere ciò che non si è
- soffrire spesso di tensione nervosa, ansia, disturbi del sonno, stati depressivi, aggressività e comportamenti violenti
- danni gravi per la salute (**dalla malattia alla morte**)
- risultato sportivo non espressione di vere capacità
- pene sia dalla giustizia sportiva che ordinaria

Alcuni farmaci sono proibiti nello sport
li puoi riconoscere!
Hanno il bollino



Integratori polivitaminici o prodotti a base di erbe
possono dare positività ai test antidoping

**LA LEGGE PUNISCE
CHI SI DOPA.**





**QUALI SONO
LE RAGIONI
PER PROIBIRE
IL DOPING?**

Doparsi significa danneggiare gravemente la propria salute

Dal punto di vista morale
una vittoria ottenuta con uso di sostanze vietate per doping non ha nessun valore,
anzi è cosa di cui vergognarsi

Si tratta di un imbroglio, ma è anche un reato penale

**PERCHÉ
SI FA SPORT.**

FARE SPORT È ESSENZIALE PER IL BENESSERE FISICO.

Aiuta a crescere bene e a preservare l'organismo dai mali del sedentarismo e dell'iperalimentazione. È utile per contrastare alcune malattie e ridurre la necessità di ricorrere ai farmaci.

Attraverso lo sport abbiamo l'opportunità di acquisire dei valori che potremo applicare ed estendere ad altri ambiti di vita, di costruire un'immagine vincente di noi a prescindere dai risultati che riusciremo ad ottenere e di curare la salute e l'efficienza del nostro fisico per ottenerne il massimo rendimento.

Cercare scorciatoie significa non credere nelle proprie capacità.

Scegliere queste strade equivale ad arrendersi, ad ammettere di essere perdenti non solo nello sport ma anche nei confronti della vita e, soprattutto, di se stessi.

Possiamo magari riuscire ad imbrogliare gli altri, ma non noi stessi.

CHI FA USO DI DOPING SA DI ESSERE UN PERDENTE.

I giovani devono fare sport per divertirsi, per stare con gli amici, per migliorare le proprie abilità sportive, per confrontarsi, per competere e gareggiare lealmente, per essere in forma fisica.

LO SPORT EDUCA AL PIACERE DI CONFRONTARSI CON GLI ALTRI E CON SE STESSI ATTRAVERSO IL PROPRIO IMPEGNO E LE PROPRIE CAPACITÀ.

Anche in età adulta fare sport è essenziale per il benessere fisico. Una pratica sportiva regolare aiuta a contrastare il fisiologico decadimento delle capacità fisiche che avviene con l'età, contribuendo a mantenere le masse muscolari ed un livello adeguato di efficienza dei vari organi ed apparati, in particolare il respiratorio ed il cardiocircolatorio.

Tutto ciò deve avvenire nel modo più naturale possibile evitando inutili illusioni di eterna giovinezza. E' essenziale che lo sport venga praticato sempre sotto attento controllo medico e l'impegno sia commisurato allo stato individuale nonché alle capacità e livello di allenamento.

**CONOSCERE
PER DIFENDERSI**

www.ministerosalute.it

**INFORMARSI
CONVIENE**





Ministero della Salute

Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive



volta le spalle al doping



Campagna
di sensibilizzazione
contro il doping