

DOPING Il pericolo è in casa

Sostanze innocue? No, se si esagera con le dosi



➔ Bicarbonato

COS'E' - «Il bicarbonato è una sostanza chimica basica. Considerato doping per endovena, è del tutto lecito se assunto per bocca».

A COSA SERVE - «L'acido lattico prodotto sotto sforzo limita la prestazione muscolare e il bicarbonato semplicemente lo tampona: sostanza basica contro quella acida, un po' come il Malox assunto contro l'acidità di stomaco. L'effetto è neutralizzare gli effetti negativi dell'acido lattico sul muscolo: dunque meno dolori e meno affaticamento, con particolari vantaggi per chi effettua sforzi lunghi da uno a quattro minuti, come nel mezzofondo o nel nuoto».

I RISCHI - «Dipende dai dosaggi. Se assunto in eccesso causa disturbi digestivi come nausea, vomito e diarrea, nei casi più gravi può determinare ritenzione idrica con ipertensione, ed edemi cerebrali».



➔ Aspirina

COS'E' - «E' un antinfiammatorio e riduce i dolori muscolari».

A COSA SERVE - «Quando lo sforzo muscolare è massimo. L'Aspirina può aiutare ad alzare la soglia del dolore, consentendo prestazioni più elevate. Non è mai stata identificata come una forma di doping, anche se la vaghezza delle regole potrebbe farla rientrare tra i metodi artificiali in grado di aumentare le prestazioni sportive. Il problema è complesso da dirimere a livello giudiziario, anche perché tutti abbiamo acido acetilsalicilico in casa e lo usiamo per contrastare banali mal di testa».

I RISCHI - «Può causare gastriti o in forme più gravi ulcere gastriche. E' un antiaggregante piastrinico che può causare emorragie in soggetti con patologie predisponenti (a esempio deficit di coagulazione)».



➔ Aminoacidi

COS'E' - «Sono i mattoni delle proteine, che a loro volta costituiscono il muscolo. Io ai piloti spiego sempre: gli aminoacidi sono lettere, le proteine parole, il muscolo la frase».

A COSA SERVE - «L'integrazione di aminoacidi è dovuta all'usura dei nostri muscoli creata dallo sforzo: il nostro organismo nelle fasi di riposo li ricostruisce, anche più grossi di prima, utilizzando appunto gli aminoacidi. Assumerli dopo uno sforzo muscolare vuol dire aiutare l'organismo in questo processo. Ci sono forti dubbi sull'effettiva efficacia di questa assunzione, perché gli aminoacidi sono già garantiti da una buona alimentazione».

I RISCHI - «Esagerare ha l'effetto analogo di una dieta iperproteica: il nostro organismo per eliminarli produce ammonio, sostanza tossica. Ciò comporta il rischio di un'intossicazione del sangue».



➔ Caffaina

COS'E' - «Stimolante del sistema nervoso, migliora pure le prestazioni muscolari. E' un farmaco, anche se siamo abituati ad assumerlo quotidianamente in modesta quantità».

A COSA SERVE - «La caffeina presa in capsule e in dosaggi adeguati migliora le capacità cerebrali garantendo più attenzione, ma anche un incremento dell'energia nella prestazione. Assumere caffeina è un po' come dare a un motore l'aiuto del turbo, e infatti molti atleti la prendono verso la fine delle gare di durata. A mio avviso dovrebbe essere considerata doping oltre un certo dosaggio, verificabile con una semplice analisi delle urine».

I RISCHI - «Fondamentale non esagerare perché può causare effetti collaterali quali tremori, ansia, fino ad aritmie e crisi di panico. Esiste anche una dose letale, molto elevata a stimata intorno 5 grammi (un caffè contiene 40 mg)».



➔ Creatina

COS'E' - «E' già presente nel nostro corpo ed è contenuta in alimenti quali la carne. Non va demonizzata: si tratta di una sostanza naturale».

A COSA SERVE - «La nostra benzina, prodotta a seguito del processo digestivo, si chiama ATP ed è contenuta all'interno delle nostre cellule. Anche la creatina è contenuta all'interno delle cellule e rappresenta una riserva di energia pronta a ripristinare l'ATP consumata. Assumere creatina vuol dire aumentare la capacità di questo serbatoio di riserva, con un beneficio in quegli sport caratterizzati da sforzi brevi ma intensi e ripetuti come calcio, tennis, squash».

I RISCHI - «Si ritiene che l'aumento della massa muscolare indotto da assunzione di creatina sia principalmente dovuto a una maggior quantità di acqua che entra nella cellula muscolare. Non comporta rischi elevati ma se assunta in eccesso affatica il lavoro dei reni».



➔ Viagra

COS'E' - «E' un farmaco: un vasodilatatore usato per migliorare l'erezione, che aumenta la vascolarizzazione anche a livello muscolare».

A COSA SERVE - «Maggiore è l'afflusso di sangue, maggiore l'apporto di ossigeno: questo aiuto è abbastanza diffuso e dà vantaggi negli sport che comportano un intenso sforzo muscolare. Ma il farmaco si distribuisce in tutto l'organismo, sicché è curiosa la foto scattata a Londra 2012 in occasione di un podio del canottaggio perché ha fatto sospettare gli effetti primari del Viagra (l'erezione, ndr) su chi magari voleva solo incrementare la prestazione muscolare».

I RISCHI - «Un vasodilatatore abbassa la pressione: il Viagra può indurre il mal di testa, ma in un soggetto cardiopatico rischierebbe di causare conseguenze ben più gravi, peggiorando ulteriormente gli squilibri già presenti fino a causare anche effetti letali».

IL DOTTOR CECCARELLI

«Regole vaghe e imprecise. Alcuni divieti non hanno senso»



Riccardo Ceccarelli, 52 anni

«Il problema si annida nella zona d'ombra concessa dai regolamenti». Sul doping fai da te il dottor Riccardo Ceccarelli ha le idee chiare, anche se nel suo mondo non si pratica. Ceccarelli - che a fianco ci accompagna nella conoscenza di sei sostanze licite - è un punto di riferimento per l'intera Formula 1: lavora con Toro Rosso e Lotus, con la BMW nel DTM tedesco, e a Viareggio dirige il centro Formula Medicina in cui si allena e si studia il cervello dei piloti. Ma ha seguito tennisti, velisti, sciatori, triatleti.

«Ho sempre girato al largo dal doping e da chi se ne serve. Anche da quell'atleta che mi chiese di aiutarlo a migliorare le sue prestazioni con pratiche illecite. Il problema è che i concetti vanno oltre il farmaco: le regole sostengono che tutto quanto sia finalizzato artificialmente alla prestazione sportiva è doping. Dunque se prendo un'Aspirina, che ha anche l'effetto di ridurre i dolori muscolari sotto affaticamento, mi sto dopando? E se cerco di darmi un po' di sprint con un paio di caffè?».

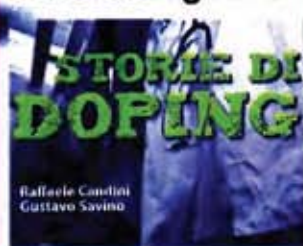
Il terreno è scivoloso. E secondo Ceccarelli c'è il modo di non trasformarlo in sabbie mobili: «Direi sì alle sostanze che sono già presenti naturalmente nel nostro corpo. Si agli aminoacidi e alla creatina, per esempio, ma non all'uso del bicarbonato per migliorare le prestazioni, perché è un prodotto chimico. Sì alla caffeina, ma indicando la dose massima assumibile, che può essere verificata con un semplice esame delle urine».

Si ad aminoacidi e creatina, a prescindere dalle dosi?

«Favorevole all'uso, non all'abuso. Ognuno di noi deve capire che un'assunzione eccessiva di qualsiasi cosa - anche di acqua, al limite - può avere conseguenze gravi. Non avrebbe senso vietare a un atleta un paio di caffè, ma da parte di questi ne avrebbe ancor meno bere cinquanta caffè. Se il doping è un vero e proprio furto e va impedito con leggi e controlli, quello fai da te con sostanze licite è una sciocchezza. E per quelle dovrebbe bastare il buonsenso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Storie di doping» un libro testimonia la discesa agli inferi



La copertina del libro di Raffaele Gandini e Gustavo Savino, con prefazione di Sandro Donati

Sportivi e non raccontano come sono caduti nella trappola proibita

Il giocatore di scacchi

Sostanza: dexedrina, MDMA, metilfenidato. Anfetaminici con azione stimolante sul sistema nervoso centrale.

Scopo: aumenta l'attenzione, riduce la sensazione di fame, la fatica fisica e quella mentale.

Antidoping: stimolanti vietati in competizione

Conseguenze: Disturbi psichiatrici, cardiopatie. Effetti collaterali: dipendenza, aritmia, cardiopatia ischemica, vasculopatie, patologie psichiatriche, disturbi gastroenterici.

Conseguenze legali: Le amfetamine sono considerate sostanze stupefacenti, se non prescritte per uso terapeutico, e il loro utilizzo è consentito in dosi minime. Oltre si incorre nel reato di spaccio.

Conseguenze sportive: Sanzioni solo se la positività è viene rilevata in controllo antidoping in competizione.

L'ispettore

Sostanza: Tribolone acetato; stanzololo, cocaina.

Scopo: Nell'ordine: aumento massa e definizione muscolare, aumento aggressività agonistica ed effetto anti fatica.

Antidoping: Sostanze vietate, sempre.

Conseguenze: Cancro del fegato, cardiopatie croniche, alterazioni personalità, disfunzioni sessuali, alterazioni ormonali, ipertensione, disturbi funzionalità renale, Cocaina: turbe personalità, anoressia, cardiopatie.

Conseguenze legali: Tribolone acetato e stanzololo: punita la detenzione e lo spaccio. Cocaina: sanzioni se assunta nella guida, nell'esercizio di funzioni ufficiali, o per detenzione di dose eccedente il consentito.

Conseguenze sportive: Per la cocaina sanzione solo se rilevata a controllo durante competizione.

Il ciclista

Sostanza: DHEA, Entropioisina, CERA, Darbepoietina, Plasma.

Scopo: Effetto anabolizzante, eritropoietico (aumento della sintesi dei globuli rossi per aumento quantità e trasporto di ossigeno ai tessuti), Maschera l'assunzione.

Antidoping: Tutte sostanze vietate.

Conseguenze: DHEA: neoplasie al fegato, al colon. EPO: leucemie. Plasma expander: insufficienza cardiaca, polmonare, renale (infarto, arresto, occlusione arterie, edema polmonare).

Conseguenze legali: Detenzione illecita e spaccio sono vietati.

Conseguenze sportive: Sanzionata sempre.

Il golfista

Sostanza: THC (delta-9 Tetra idro Cannabolo).

Scopo: Rilassamento, smaltimento tensione agonistica.

Antidoping: Sostanze vietate in competizione.

Conseguenze: Disturbi dell'attenzione, tremori alle estremità, sindrome da demotivazione, dipendenza psicologica.

Conseguenze legali: Sanzioni solo se assunta alla guida.

Conseguenze sportive: Sanzionata se rilevata durante competizione.

Il fotomodello

Sostanza: Miscela di esteri del testosterone, ormone crescita.

Scopo: Anabolizzante, aumenta la massa muscolare e rimodella la struttura ossea.

Antidoping: Molecole inserite nella lista delle sostanze vietate.

Conseguenze: Neoplasie a fegato, reni, colon, leucemie, acromegalia, diabete, cardiopatie.

Conseguenze legali: La detenzione è punita (ammessa solo con ricetta medica), come lo spaccio.

Conseguenze sportive: Sanzionata in competizione e non.

I calciatori

Sostanza: Cannabis.

Scopo: Assunta senza finalità o inconsapevolmente.

Antidoping: Sostanza vietata in gara.

Conseguenze: Poco significativo se l'assunzione è episodica. Il pericolo è la dipendenza psicologica.

Conseguenze legali: Sanzioni solo se alla guida o per detenzione di quantitativo superiore alla dose di legge.

Conseguenze sportive: Sanzione per THC solo se rilevata in gara.

SPORT & SOCIETÀ

UN NUOVO FENOMENO

Una nuotatrice romana di 14 anni è ancora in coma, all'ospedale Umberto I di Siracusa. Non tutto è stato chiarito e non si ha la certezza che sia stata solo l'esagerata dose di bicarbonato ingerita a far scivolare la ragazza ai confini della vita.

Questo drammatico caso, pur restando alla larga da giudizi affrettati, ha comunque sollevato il velo su un fenomeno invece reale e non più troppo sommerso. L'uso, anzi l'abuso, di sostanze teoricamente innocue, per incrementare prestazioni sportive, può divenire drammaticamente letale. Il problema è costituito dalle dosi: se diventano esagerate,

di **Loandro De Sanctis e Fulvio Solms**

possono causare danni gravissimi.

Sotto questo aspetto, proprio gli adolescenti sono i soggetti più a rischio. Gli ormoni in libera uscita fanno sentire grandi, invincibili, onniscenti. Pensano di sapere tutto ma in realtà spesso non è così. Caffè, aspirine, bicarbonato: prodotti di uso comune che possono essere in ogni casa. Non servono ricette mediche perché dovrebbero essere usati con ben altre finalità.

Dal doping inconsapevole, al doping sistematico. E' uscito un bel libro, "Storie di doping", di Raffaele Gandini e Gusta-

vo Savino, con una prefazione di Sandro Donati, il paladino della lotta al doping (tra l'altro consulente della WADA, l'agenzia mondiale antidoping). Storie di ordinaria follia dopante, da cui abbiamo tratto in estrema sintesi i dati essenziali per far comprendere i connotati inquietanti di queste vicende. E' incredibile, sapendo cosa si rischia e quali sono le conseguenze, fisiche prima ancora che penali, come si possa decidere di doparsi pur non essendo sportivi professionisti. Il fenomeno va quindi oltre lo sport, fiorendo dove c'è debolezza psicologica, insicurezza e una cultura sbagliata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA