

DOPING

NELLO SPORT

UN MALE DA SCONFIGGERE

A NOI IL DOPING NON INTERESSA MA E' UTILE SAPERE CHE..IL SOTTILE FILO CHE INTERCORRE TRA INTEGRATORI E DOPING.

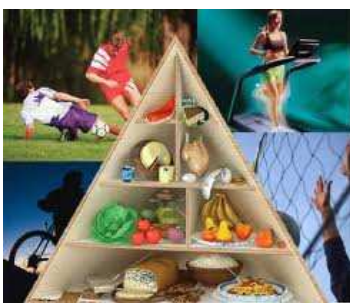


L'integrazione alimentare in chi effettua un'attività fisico-sportiva non deve necessariamente far pensare alla possibilità di migliorare la prestazione atletica attraverso particolari alimenti o supporti nutrizionali.

Integrare la razione alimentare dell'atleta significa fare in modo che questo segua un regime alimentare corretto ed adeguato ai suoi reali fabbisogni energetici, senza creare danno alla salute dalla pratica sportiva o da incongrue e pericolose mode o credenze che nell'alimentazione dello sportivo sono così frequenti.



adottando un corretto programma di allenamento ed una adeguata razione alimentare, l'organismo può godere di un ottimo stato di salute e quindi di un'efficienza fisica tale da tentare di migliorare anche la propria performance atletica. Non bisogna però confondere, come purtroppo addetti ai lavori e non, hanno spesso e anche volutamente fatto l'integrazione con l'uso di sostanze doping, anche se in alcuni casi il limite di distinzione fra le due categorie può rimanere molto sottile.



PSICOLOGIA DEL DOPING:

a) moventi ed effetti psicologici del doping

b) sport e doping: un'analisi sociologica ed alcune osservazioni



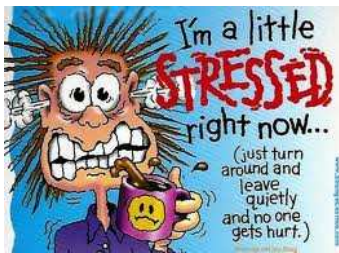
a) Si definisce doping l'utilizzo di qualsiasi intervento esogeno (farmacologico, endocrinologico, ematologico ecc.) o manipolazione clinica che, IN ASSENZA DI PRECISE INDICAZIONI

TERAPEUTICHE, sia finalizzato al miglioramento delle prestazioni sportive, al di fuori degli adattamenti indotti dall'allenamento. Da molti anni la parola doping è diventata una consuetudine nell'ambiente sportivo, e non riguarda più solo il grande atleta impegnato in prestazioni agonistiche di alto livello. Le sostanze dopanti infatti circolano anche in realtà meno evidenti (palestre, circoli sportivi ecc.), dove vengono assunte talvolta anche inconsapevolmente dietro la maschera di integratori fasulli da persone che svolgono attività sportiva non professionistica o da giovani a cui sono richiesti standard elevati per un futuro nel mondo dello sport, con il miraggio di vittorie solo possibili **E IL RISCHIO SICURO DI**



GRAVI DANNI PER LA SALUTE. Così il doping è diventato un problema sociale oltre che sportivo. Secondo uno studio riportato dall'Istituto Italiano di Medicina Sociale, infatti, si stima che circa il 4 e il 7% dei ragazzi compresi tra i 16 e 17 anni, fa uso di sostanze con lo scopo di migliorare le proprie prestazioni sportive. La psicologia dello sport si sta

occupando del problema doping perché queste sostanze possono



procurare all'atleta notevoli ripercussioni a livello psicologico, comportamentale, relazionale e motivazionale, non solo quando è in un periodo di piena attività, ma anche dopo il momento agonistico, vale a dire a carriera ultimata. Tra le motivazioni che spingono un atleta a fare uso del

doping, se ne possono indicare diverse: **PSICOFISIOLOGICHE** (ad esempio: la riduzione del dolore, la riabilitazione dopo un infortunio, il

controllo del peso, l'aumento dell'energia e dell'attivazione) ,**PSICOLOGICHE ED**

EMOTIVE (paura di fallire, essere competitivo, acquisire sicurezza dei propri mezzi migliorando l'autostima, il

raggiungimento del successo ad ogni costo), **MOTIVAZIONI SOCIALI** (l'imitazione di atleti di alto livello, la pressione del

compagni di allenamento o di altre persone come i familiari dell'ambiente sportivo come la società lo staff, gli sponsor).



E' in inoltre provato da molti studi che le sostanze dopanti alterano la personalità di un'atleta ed a seconda del tipo di sostanza, avremmo degli effetti particolari e caratteristici. Di tali argomenti avremo modo di

organizzare come comitato un forum con le società ed i rispettivi allenatori.

b) *E' quindi necessario esaminare il contesto socio- culturale nel quale l'atleta vive. La cultura dell'eccellere a tutti i costi, la crescente medicalizzazione della nostra società dove nuovi farmaci sono venduti anche per condizioni che non sono strettamente da trattare sul piano medico, "the razionalization" del nostro corpo trattato come oggetto distaccato dalla personalità dell'atleta, la professionalizzazione dello sport, che ha aggiunto l'elemento denaro alla cultura del vincere a tutti i costi, sono tutti fattori che determinano un mix esplosivo cui si aggiunge il desiderio sempre più sfrenato del pubblico di ottenere record e spettacolo.*

PREVENZIONE E CONCLUSIONI

Ruolo della famiglia, della scuola, dei medici di base e dello sport, dei medici federali, delle federazioni, delle società e associazioni sportive, dei media e della comunità nella prevenzione del doping e delle dipendenze. L'informazione deve suscitare l'attenzione di tutte le figure coinvolte nello sport, vincendo la noncuranza di coloro che minimizzano il problema.



Il doping contrasta i valori ed i principi etici dello sport oltre che produrre danno all'integrità psicofisica degli atleti agonisti e amatoriali.

Nella famiglia è indispensabile l'interesse ed il coinvolgimento globale nell'attività sportiva dei singoli componenti, specie quando si tratti di giovani. E' altresì importante la correlazione con la scuola sulla conoscenza dei fattori di rischio per la salute di quest'ultimi, connessa ad abitudine di vita incongrua e dannosa quale la tossicodipendenza.



Non ultima una considerazione assolutamente personale su quanto scritto:



lasciatemi esultare per le vittorie vere ottenute solo ed esclusivamente con sacrifici ed allenamenti duri e collaborazione fattiva da parte di allenatori e perché no, anche dei familiari degli atleti.