

LIBERA LO SPORT



**regole
per allenarsi
senza doparsi**



ASSESSORATO SANITÀ
SETTORE FARMACEUTICO



UNIVERSITÀ DI NAPOLI
FEDERICO II
FACOLTÀ DI FARMACIA



LIBERA
LO SPORT



REGIONE CAMPANIA
ASSESSORATO SANITÀ
SETTORE FARMACEUTICO



UNIVERSITÀ DI NAPOLI
FEDERICO II
FACOLTÀ DI FARMACIA

Questo opuscolo non è per addetti ai lavori e si legge in pochi minuti.

In queste pagine troverai informazioni essenziali per comprendere perché con il doping c'è solo da perdere.

Se ne saprai abbastanza potrai parlarne con i tuoi amici, per evitare che inizino a doparsi, oppure per aiutarli a smettere.

La Regione Campania e la Facoltà di Farmacia dell'Università di Napoli Federico II hanno unito i loro sforzi per produrre questo opuscolo. Perché? Il doping coinvolge centinaia di migliaia di giovani in Italia: non solo atleti professionisti, ma soprattutto atleti amatoriali e frequentatori delle palestre.

Molti di questi giovani che si dopano stanno male tanto da richiedere delle cure successive.

Il doping è un affare solo per la criminalità che lucra sulla distribuzione illegale delle sostanze dopanti.

Dire no al doping significa tenere alla propria salute; significa evitare le malattie conseguenti ed i notevoli costi per curarle; ma soprattutto significa opporsi al mercato clandestino gestito da persone di pochi scrupoli.

Fatti furbo: di NO al doping.



Cos'è il doping?

Doping significa assumere sostanze che alterano gli equilibri dell'organismo nel tentativo di migliorarne le prestazioni agonistiche o incrementarne la massa muscolare. Il termine **doping** deriva dal sostantivo inglese "dope" che ha il significato di **sostanza stimolante**.

Questo termine indicava una miscela di sostanze somministrata, illegalmente, ai cavalli da corsa per farli correre più velocemente.

Poi qualcuno ha avuto la cattiva idea che anche un atleta potesse essere trattato come un cavallo. In entrambi i casi, cavallo o atleta, ciò che contava era il risultato, mentre la salute era l'ultima cosa.





Chi si dopa?

Tra le persone che assumono sostanze dopanti non ci sono solo atleti professionisti, ma anche atleti dilettanti e moltissimi frequentatori di palestre che vogliono incrementare la massa muscolare.

Il fenomeno è molto diffuso ed in continua crescita: **oggi più di 400.000 persone in Italia assumono sostanze dopanti.**

Numerosi giovani frequentatori di palestre si dopano per migliorare il proprio aspetto, per piacersi di più ed essere accettati dagli altri.

Tante inchieste hanno però dimostrato che per far colpo sulle ragazze i muscoli contano poco! Le qualità che "aiutano" in questo campo sono l'intelligenza, la simpatia, la capacità a socializzare e di sorridere.

Per migliorare queste qualità non serve doparsi: basta leggere, andare a cinema, uscire con gli amici, suonare, cantare, ballare. Insomma... divertirsi.





Due buoni motivi per non doparsi

Doparsi fa male! 1.

Ecco il primo buon motivo per non doparsi. La maggior parte dei giovani che si dopano non sanno che rischiano la salute.

Il problema è che molte sostanze dopanti danneggiano l'organismo tanto lentamente che chi le assume non se ne accorge all'inizio. Doparsi è come sedere sopra una bomba ad orologeria senza saperlo.

2. Un altro buon motivo per non doparsi è che **ricorrere al doping in una competizione sportiva è sleale ed illegale.**

Chi assume sostanze dopanti per vincere una gara non ha capito niente dello sport, rischia di essere cacciato dalla comunità di chi gioca pulito e di essere sanzionato dalla legge. Chi allena bene i giovani sa che lo sport educa alla vita. Se qualcuno ti propone di assumere sostanze dopanti non sta facendo i tuoi interessi. Rispondigli: **NO grazie, preferisco vivere!**





Perchè doparsi è pericoloso?

Le sostanze dopanti sono veri e propri farmaci

...e i farmaci vanno usati solo se uno è ammalato. Fare di testa propria con i farmaci significa modificare gli equilibri del nostro organismo in maniera imprevedibile.

Sai bene che quando si comincia col manomettere uno strumento delicato è facile romperlo. Hai mai provato a riparare il tuo CD-player prendendolo a martellate? Oppure ad aggiustare un computer con una chiave inglese?

Tutti i valori normali del battito cardiaco, della pressione sanguigna, della temperatura corporea, ed altri ancora, sono regolati da meccanismi molto delicati. Assumere farmaci senza criterio significa far sballare i nostri sistemi di regolazione ...col risultato che puoi trovarti nei guai all'improvviso, proprio quando meno te lo aspetti.





Quali sono le sostanze dopanti?

Le sostanze dopanti sono molte e diverse tra loro ma tutte pericolose per la salute.

Tra queste sostanze troviamo anche ormoni che sono "naturalmente" prodotti dal nostro organismo, che, se assunti senza necessità, non sono affatto innocui.

Puoi facilmente riconoscere i medicinali che contengono sostanze dopanti perché sulla loro confezione c'è un **bollino rosso** con la scritta "**doping**". Questa scritta non deve allarmarti se è un medico a prescriverti i farmaci; stai in guardia, invece, se qualcuno diverso da un medico te li consiglia!

Infine, non assumere compresse "anonime" o altre cose non riconoscibili (è una regola di buon senso ...e di sopravvivenza).



Quello che il doping “promette” e quello che mantiene

Le più diffuse sostanze dopanti
e quali pericoli comportano per la tua salute.





Anabolizzanti e Ormone della crescita

Anabolizzanti

(testosterone, nandrolone, etc.)

Sono le sostanze dopanti più diffuse, utilizzate per aumentare la massa muscolare.

Hanno un effetto mascolinizzante, almeno esteriormente... ma allo stesso tempo causano disturbi sessuali soprattutto nei maschi, alla sterilità. Oltre all'apparato sessuale danneggiano il cuore, il fegato e possono causare trombosi (le arterie si occludono perché il sangue coagula al loro interno).

Ormone della crescita

(somatotropina, growth hormon o GH)

La somatotropina è un ormone impiegato come farmaco molto raramente: solo in alcune malattie in cui la normale crescita è bloccata. Chi l'assume come sostanza dopante vuole accrescere la massa muscolare.

Spesso si assume in associazione con un ormone anabolizzante: un "cocktail" molto pericoloso.

I danni causati dalla somatotropina sono numerosi: problemi cardiaci, ipertensione, disfunzioni della tiroide, sviluppo di diabete, ed altri.





Eritropoietina (EPO)

L'**eritropoietina** è un ormone che stimola la produzione di globuli rossi (*gli eritrociti*). Con l'aumento del numero di globuli rossi aumenta la quantità di ossigeno trasportato nel sangue.

Chi usa l'eritropoietina vuole migliorare le prestazioni atletiche che richiedono sforzi prolungati e che beneficiano di un maggior apporto di ossigeno.

Il problema è che quando il numero di globuli rossi aumenta troppo, il sangue diventa sempre più viscoso e tende a coagulare più facilmente.

Assumendo eritropoietina si corre il rischio che il sangue possa improvvisamente coagulare all'interno delle arterie provocando trombosi e quindi, di conseguenza, ictus o infarto.





Stimolanti



Cocaina, Amfetamina

Sono usate per migliorare le prestazioni fisiche perché riducono il senso di fatica.

Danneggiano soprattutto il cuore provocando anomalie del battito (*aritmie*) e anche infarto. Provocano nervosismo, insonnia, disturbi della sfera sessuale.

Cocaina e Amfetamina danno assuefazione e dipendenza.

Al termine dell'effetto stimolante subentra una depressione "di rimbalzo" caratterizzata da stanchezza e da sonno.





Altre sostanze dopanti beta-agonisti, beta-bloccanti, diuretici

I **beta-agonisti**

(*clenbuterolo, formoterolo, etc.*)
sono utilizzati illecitamente
per aumentare la massa muscolare
e la forza fisica;

i **beta-bloccanti**

(*acebutolo, alprenololo, etc.*)
per ridurre la frequenza cardiaca
ed il tremore;

i **diuretici**

(*acetazolamide, furosemide, etc.*)
per ridurre velocemente il peso
corporeo, "mascherare"

l'assunzione di alcune sostanze
dopanti e dare risalto
alla muscolatura prima delle gare
di body-building.

Queste sostanze, usate come
agenti dopanti, possono
causare seri problemi alla
salute, in particolare possono
danneggiare gravemente il
cuore provocando aritmie.





e gli integratori?

Gli atleti che si allenano intensamente possono richiedere una integrazione della normale alimentazione per fornire all'organismo tutto ciò che si consuma durante l'attività.

**Gli integratori
NON sono sostanze dopanti.**

In commercio ce ne sono di molti tipi. Tipicamente contengono sali minerali, vitamine, aminoacidi, insomma sostanze presenti negli alimenti ma più concentrate.

È consigliabile assumere gli integratori in caso di effettiva necessità e su consiglio di un esperto professionista quale il medico o il farmacista.

**Il "fai da te" in questo campo
può essere pericoloso**





La Legge sul doping

Con l'entrata in vigore
della legge

**"Disciplina della tutela sanitaria
delle attività sportive
e della lotta contro il doping"**

(n. 376 del 14/12/2000)

il doping è considerato
non solo un illecito sportivo,
ma anche un reato contro
la persona e la salute.

Commette reato
chi assume sostanze dopanti,
chi spinge un'atleta a doparsi,
chi commercia e distribuisce
clandestinamente sostanze dopanti.





Non è mai troppo tardi per smettere.

**Se ti stai dopando
fai ancora in tempo a smettere.**

Parlane col tuo medico.
Nell'assoluto rispetto della privacy
ti visiterà e ti dirà cosa fare.
Rimarrai stupito vedendo come
è facile smettere di doparsi
se non sei solo.

Se ti va puoi parlarne anche
con chi ti è caro:
i genitori, gli amici, il tuo ragazzo
o la tua ragazza.

Presto ti accorgerai
che nel doping c'è solo da perdersi
e magari **potrai aiutare
qualcun altro a smettere.**





Il ruolo degli educatori

Genitori, maestri, allenatori
devono trasmettere ai giovani
fiducia nei propri mezzi e non l'ossessione
per il risultato ad ogni costo.

**Lo sport praticato in modo sano
insegna a diventare
più forti...
specialmente dentro.**



LIBERA
LO SPORT



REGIONE CAMPANIA

ASSESSORATO SANITÀ
SETTORE FARMACEUTICO



UNIVERSITÀ DI NAPOLI
FEDERICO II
FACOLTÀ DI FARMACIA

SECONDA CAMPAGNA REGIONALE DI INFORMAZIONE
SUL CORRETTO USO DEL FARMACO

ANNO 2006

A cura di:

Facoltà di Farmacia
Università di Napoli Federico II

Progetto grafico e stampa:

Ricchi - La Stamperia Digitale
www.stamperiadigitale.net

Fatti furbo: di NO al doping.

LIBERA LO SPORT



REGIONE CAMPANIA
ASSESSORATO SANITÀ
SETTORE FARMACEUTICO



UNIVERSITÀ DI NAPOLI
FEDERICO II
FACOLTÀ DI FARMACIA