



SPORT PULITO

inviati sul campo



Sport VS Doping

Chi fa sport fa una bella scelta. Decide di stare con gli altri, decide di “giocare”, di allenarsi, di crescere in ogni verso. Non c’entra “quale” sport: ogni sport potenzia i rapporti intersociali e anche i propri muscoli.

Però non basta solo allenarsi, giocare e stare con gli altri: occorre rispettare regole di lealtà e di rispetto, come dice la scritta “respect”, sulle maniche dei calciatori durante le partite di coppe e campionati, soprattutto UEFA. Il calcio è un grande sport, ma non solo quello: ci sono sci, ciclismo, pallavolo, ecc. E’ un gigantesco mondo che ruota intorno a competizioni, che devono sempre essere leali. Poi, certe volte, ci possono essere strani comportamenti di tifosi estremi, ma quelli bisogna estirparli tutti. Molte di queste competizioni sono macchiate dal delitto del doping. Doping è imbottirsi di sostanze strane per avere solo il gusto di vedere il proprio nome ingiustamente sugli elenchi dei vincitori.

Chi prende queste sostanze non sa cos’è la lealtà, cosa si guadagna a vincere col sudore anziché con le anfetamine. Peraltro il doping danneggia anche il fisico delle persone e infanga il mondo dello sport. Si sa che si deve essere leali e giusti allora, perché doparsi? Le polveri assassine sono solo mezzi inutili per rovinarsi la carriera, quando arriva quel “positivo” dell’antidoping.

lo sport è rispetto e vero gioco, facciamo in modo che non diventi l’inutile mezzo per danneggiarsi con inutili sostanze.

Tommaso Nigri



All’interno:

- Storia del doping
- L’alimentazione nello sport
- Problemi legati all’alimentazione
- Intervista al dott. Paolo Molinari
- Intervista al Direttore Sportivo Vito Zaino
- Intervista al campione italiano di Muay Thai Gianfranco Ponte

Cos’è lo sport

Lo sport è l’insieme di attività individuali o collettive che impegnano e sviluppano determinate capacità psicomotorie, proposte anche per fini ricreativi e salutari.

Ma lo sport è anche sinonimo di determinazione, di impegno, di grande voglia di mettersi alla prova, di superare i propri limiti e realizzare i propri sogni.

Si può vivere lo sport in due modi diversi: pensare per sé e cercare di vincere a qualunque costo e quindi ci si sente campioni e si riscontrano soddisfazioni personali, oppure combattere ogni avversità con l’appoggio dei compagni; infatti gli amici hanno un ruolo fondamentale.

Il doping è il principale ostacolo da superare, tuttavia non sempre ci si riesce: rende dipendenti e rende SCHIAVI.

Alcuni di noi pensano che il doping non sia nulla, che non valga nulla o che invece aiuta a sentirsi più potente, ma non è così.

E’ un buco nero in cui entri e dal quale non si può uscire.

Lo Sport, una parola grande che richiede determinazione e uno spiccato impegno.

Lo sport è una cosa inutile se praticato con l’ausilio del DOPING. Lo sport è sport se realizzato con la lealtà.

La lealtà è l’unica goccia benigna che ogni atleta deve possedere per farsi amare dagli altri.

Lealtà, amicizia, impegno: questo è lo sport!

Si vince, si perde però alla fine lo sport “pulito” ti aiuta nella vita ti insegna a soffrire, a convivere con gli altri e ti regala soddisfazioni. Fare attività fisica, in età adolescenziale, influisce positivamente sulla crescita, sulla formazione del nostro fisico, ma soprattutto favorisce una serie di processi che, in parte, possono determinare lo stato di salute nella vita adulta.

Da ragazzi di solito si pratica sport per svagarsi e per distogliere la mente dalla scuola e dai problemi.

Secondo una recente statistica del 2006, tenuta da alcuni dietologi a Perugia, ultimamente, i ragazzi sono più attratti da cellulari, computer, play station.

Da piccoli lo sport è considerato come momento di vero gioco, un modo per socializzare, per imparare ad ascoltare, a osservare le regole e ad avere rispetto per i compagni.

Negli adolescenti l’attenzione si sposta sull’aspetto fisico: l’altezza e una buona muscolatura per i ragazzi e il peso per le ragazze.

Per concludere, non basta nella propria vita praticare sport, ma soprattutto associare lo sport a uno stile di vita SANO e corretto, con un’alimentazione adeguata e bilanciata.

Queste piccole e semplici regole consentono ad un individuo di vivere di più e meglio!

Giovanna Cannella

Letture del presidente

Il progetto “Sport Pulito-Inviati sul campo” è stato accolto con entusiasmo dai ragazzi della IIIB, IIIE, IIIG dell’I.C. “G Battaglini”, di Martina Franca, che hanno lavorato in questi mesi con la coordinatrice del progetto, dott.ssa Elena Convertini e con la prof.ssa Grazia Pinto per scrivere questo giornale che andate a leggere.

I ragazzi hanno dimostrato di voler conoscere il proprio corpo, lo sport, gli stili di vita sani, ed è stata la loro sete di conoscenza il motivo principale del successo di questo progetto. Vogliono approfondire, non solo sui libri, ma esplorando il mondo con i loro strumenti. Il progetto ha fatto maturare la scelta di voler migliorarsi con i propri mezzi, senza facili scorciatoie che vanifichino i risultati raggiunti. Lealtà, onestà, impegno, fiducia in se stessi, sono questi i valori che genitori, allenatori e insegnanti devono inculcare nelle giovani generazioni.

Presidente Comitato Territoriale UISP Valle d’Itria
Prof. Lorenzo Micoli

La storia del DOPING

Il doping è l’uso (o abuso) di sostanze o medicinali con lo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico e le prestazioni dell’atleta.

Il ricorso al doping è un’infrazione sia all’etica dello sport, sia a quella della scienza medica.

La parola doping ha avuto origine dal linguaggio sud-africano.

DOPE si riferisce a una bevanda alcolica primitiva usata come stimolante nelle danze cerimoniali. L’uso del doping fa parte della storia dello sport. Fin dai tempi delle olimpiadi nell’antica Grecia gli atleti hanno fatto uso di sostanze dopanti. Gli atleti erano spinti a partecipare dai ricchi premi che spettavano ai vincitori, i quali erano disposti ad ingerire qualsiasi preparato che potesse aumentare il loro rendimento fisico.

Anche nel periodo romano si registra l’uso di droghe: i concorrenti delle corse dei carri davano ai cavalli potenti miscele di sostanze per farli correre di più e gli stessi gladiatori venivano dopati per aumentare il vigore e per rendere più sanguinoso lo spettacolo.

Infine arriviamo ai giorni nostri dove le pressioni economiche hanno contribuito all’incrementi del numero dei morti ad esso collegate nell’ambito dello sport.

Ecco un elenco delle date più importanti di alcuni avvenimenti che si sono verificati in relazione al problema del doping in ambito sportivo.

1886: Nel 1886 si ebbe il primo decesso per doping, durante la corsa ciclistica Bourdeaux- Parigi.

1956: Subito dopo le olimpiadi di Melbourne del 1956 si cominciò a parlare del danno che il doping provocava agli atleti e allo sport.

Negli anni ’50 gli atleti dell’allora URSS e dell’Europa dell’Est dominarono facendo uso di ingenti quantità di steroidi anabolizzanti. L’esperazione delle caratteristiche maschiline era evidente in tali atleti. Pare che molti degli atleti maschi avessero un tale accrescimento della ghiandola prostatica, che, per urinare, dovevano usare un catetere, mentre le donne avevano tratti maschilini così marcati, che si rendeva necessario, in alcuni casi, effettuare il test del DNA per accertare che fossero realmente donne.

Parallelamente all’incredibile sviluppo del doping, è nata la lotta contro questo fenomeno: l’inizio in Italia fu nel 1934.

Ma le iniziative internazionali furono poco rilevanti fino alla morte di Tommy Simpson nel Tour de France. Così nel 1967 fu insediata la Commissione medica del CIO.

Nel 1971 il CIO ha pubblicato una lista di sostanze proibite che viene periodicamente aggiornata.

1960: alle olimpiadi di Roma, durante la corsa dei 100 km cronometro a squadre, il ciclista danese Kurt Jensen muore per un collasso causato da un’overdose di anfetamina.

A seguito di questo episodio un Consiglio Europeo di 30 nazioni si dichiara contrario all’uso di sostanze dopanti nello sport e il Governo francese promulga una legge che stabilisce l’illegalità della pratica del doping sul territorio nazionale.

1962: la Federazione Medico Sportiva Italiana propone la prima definizione di doping: “l’assunzione di sostanze dirette ad aumentare artificialmente le prestazioni in gara del concorrente pregiudicandone la moralità, l’integrità psichica e fisica”.

2000: nasce in Italia la prima legge dedicata alla lotta al doping; è la seguente definizione: “Costituiscono il doping la somministrazione o l’assunzione di farmaci o l’assunzione 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”.

2009: il Decreto italiano ha provato una lista di sostanze considerate dopanti.

Doparsi è una scelta assolutamente sbagliata perché lo sport ci fa crescere sia con le vittorie che con le sconfitte; tutto ciò che noi raggiungiamo penso sia una soddisfazione doppia se lo otteniamo con tutto il nostro impegno, con tutta la nostra passione e volontà.

Doparsi a volte ci porta a vincere ma non siamo davvero contenti perché senza far uso di sostanze dopanti forse non ce l’avremmo fatta.

Per questo spero che anche numerosi atleti capiscano e siano consapevoli di quello che fanno e soprattutto spero che nessuno faccia più uso di queste sostanze.

Giovanna Cannella



Delegazione sport pulito all'arcimarcia

Una delegazione del Gruppo SPORT PULITO-INVIATI SUL CAMPO alla 30esima edizione dell’ARCIMARCIA

Circa 600 i bambini, ragazzi, giovani ma anche anziani che hanno partecipato alla 30ª edizione dell’ARCIMARCIA, una grande festa di sport per ricordare l’anniversario della liberazione. Tra loro anche una delegazione delle tre classi coinvolte nel progetto “Sport Pulito-Inviati sul campo”

L'alimentazione nello sport

Il corpo umano è una macchina complessa dove cellule e tessuti comunicano le une con gli altri e tutte le attività sono coordinate tra loro. Se si pensa alla quantità di funzioni diverse che avvengono contemporaneamente nel nostro corpo si resta stupiti della precisione di questo meccanismo. Anche adesso, mentre state leggendo, il vostro cuore batte, pompa il sangue, l'intestino assorbe i nutrienti, i polmoni estraggono ossigeno dall'aria, i muscoli delle braccia leggono il giornale mentre il cervello si concentra sulla lettura ed elabora le informazioni. Sebbene vi sembri di non fare assolutamente nulla, il vostro corpo sta affrontando una certa attività. Immaginate ora come cambia il ritmo quando l'attività fisica aumenta. I muscoli hanno bisogno di maggior ossigeno, di più nutrienti, l'attività metabolica si incrementa e si produce una quantità maggiore di sostanze di scarto.

L'alimentazione è il nostro carburante, il mezzo attraverso cui l'uomo introduce ed assimila, oltre ai nutrienti, anche l'energia di cui ha bisogno.

Partendo da questi semplici concetti, risulta chiara l'importanza dell'alimentazione in particolare per chi fa sport. A qualsiasi livello l'attività venga praticata, il modo di alimentarsi risulta fondamentale per una buona riuscita della performance sportiva e soprattutto per garantire la salute.

Cattive abitudine legate al cibo, una dieta monotona, una cultura alimentare insufficiente possono infatti non solo aumentare il rischio di sviluppare vari tipi di malattie ma anche, più in generale, portare ad una scarsa efficienza dell'organismo. La macchina corpo per mantenersi in buona salute e funzionare a pieno regime ha bisogno di ricevere quotidianamente una giusta quantità di nutrienti e di energia alimentare, attraverso il consumo di un'ampia varietà di cibi.

Spesso, prima di affrontare un'attività sportiva, viene da chiedersi cosa, e quanto, è meglio mangiare. Ma quello che si può consumare è un calcolo che varia da disciplina a disciplina, da atleta ad atleta, da prestazione a prestazione, e non è possibile quantificarlo con esattezza per chi si dedica allo sport saltuariamente e solo per svago.

Forse è il sogno di tutti gli sportivi, ma la "magica" scatola di spinaci di Braccio di Ferro esiste solo nei fumetti. Perché non è assolutamente vero che vi sono alimenti che consentono super prestazioni. Inutile sperare in un super nutrimento di Sali minerali o vitamine! L'alimentazione deve essere la più naturale possibile. La si può ottimizzare seguendo alcuni semplici consigli. Prima degli esercizi è consigliabile eliminare alcuni cibi: la carne e i grassi, ad esempio, vengono sempre digeriti lentamente e quindi possono dare un senso di pesantezza. Vanno anche scartati i cibi "oleosi" perché danno luogo a produzione di gas. I carboidrati (pane, pasta, ecc., in una misura di almeno due etti) sono i più indicati, perché vengono facilmente digeriti e fanno sì che la glicemia, cioè il livello dello zucchero nel sangue, si mantenga in valori normali. Ovviamente anche la frutta, le verdure cotte, i dessert ed il pesce, in porzioni idonee, possono essere assunti con beneficio. Contrariamente a quanto si crede non è consigliabile l'uso di zucchero, perché crea facilmente alterazioni della glicemia.

Il fabbisogno di proteine varia in funzione dell'età e del tipo di attività fisica. Le proteine sono le costituenti fondamentali delle nostre cellule e per questo si dice che hanno una funzione strutturale o plastica. Esse sono formate da piccole unità dette aminoacidi. E' infatti proporzionalmente maggiore nella crescita, nei bambini rispetto agli adulti, e nello sport per la manutenzione dei tessuti muscolari sottoposti a carichi di lavoro continui. Per la popolazione generale si raccomandano circa 0,9 g/kg di peso corporeo pari a circa il 10-12% dell'introito calorico giornaliero. L'atleta che necessita di incrementare le masse muscolari può arrivare ad assumere proteine fino a 1,5-1,8 g/kg di peso, per un breve periodo. Per mantenere il livello di massa muscolare già acquisito, sono invece sufficienti gli 0,9 g/kg di peso corporeo.

C'è solo una cosa importantissima: l'importante non è vincere, ma partecipare per poter vincere ... non dobbiamo usare sostanze, piccole diete assurde per darci più forza perché sono la causa della malattia dello sport. Questo è il calvario di un atleta incosciente, è la morte di un ideale, di un credo costretto ad inginocchiarsi dinnanzi a tale aberrazione.

Questo è il DOPING! E' il semplice inizio di una fine.

Grace Semeraro

Ma facciamoci una nuotata!!!

Il nuoto è il metodo con cui gli esseri umani(o altri animali) si muovono nell'acqua. Il nuoto è una popolare attività ricreativa, in special modo nei paesi caldi e in aree dotate di corsi d'acqua naturali. E' anche uno sport competitivo, e porta diversi benefici per la salute. L'assenza di carichi e di pressioni elevate, previene i danni alle ossa e alle articolazioni. La resistenza opposta dall'acqua al movimento costringe i muscoli ad un maggiore impegno, permettendo di ottenere un miglior tono muscolare. Se l'attività viene svolta in acqua fredda, si ha un effetto di vasocostrizione ed un maggior consumo di calorie, contribuisce a curare l'ipertensione di lieve entità. La pratica del nuoto è fondamentale per i portatori di handicap.

Diversi stili natatori sono stati sviluppati basandosi sull'implementazione di alcuni o tutti i principi sopra elencati al fine di ottimizzare la velocità e le prestazioni a livello agonistico. Al giorno d'oggi esistono quattro stili ufficiali con cui si disputano le gare regolati dalla F.I.N (Federazione Italiana Nuoto):

Delfino, Dorso, Rana e Stile Libero.

Il corpo umano, essendo composto in gran parte d'acqua possiede all'incirca la stessa densità. Quindi, rimanere a galla richiede solo la spinta verso il basso di una piccola quantità d'acqua, rispetto alla massa complessiva del corpo, e il moto trasversale solo una leggera spinta dell'acqua in direzione opposta alla direzione del moto, a causa di una generalmente bassa resistenza idrodinamica.

Il nuoto è l'unico sport veramente completo, e sviluppa tutti i distretti anatomici, dalle braccia alle gambe passando per il tronco, in modo uniforme.

Il controllo del peso con il nuoto, seppure più problematico rispetto alla corsa e al ciclismo, è efficace se viene effettuato con la giusta intensità.

Il nuoto non presenta particolari controindicazioni: probabilmente è l'unico sport della triade che può essere praticato tutto l'anno, senza limiti di volume di allenamento, da tutti quanti, e senza particolari rischi di infortunio.

Io in prima persona ho svolto gare con la mia squadra agonistica e devo dire che non è molto semplice arrivare a fare queste gare, perché serve determinazione e forza dentro, perché capita di sentirsi giù di morale, perché l'allenatore non ti gratifica e non riesci sempre più ad arrivare ai tuoi obiettivi e i limiti che si vuole raggiungere.

Ogni volta che devo fare una gara, mi siedo e guardando la piscina l'adrenalina sale sempre più fino a quando comincio a tremare, ho paura e penso "se mi squalificano? se sbaglio il tuffo?..." Tutte domande che fanno venire un tremolio alle gambe, dei crampi alla pancia e....

Allenandosi tutti i giorni si sta a contatto con tante persone, ognuno con una storia diversa e ognuno con un proprio sogno e il nuoto serve anche a fare nuove amicizie e a socializzare. Il nuoto fa bene anche alla salute e nel momento in cui lo stai praticando ti aiuta a dimenticare i problemi facendoti staccare la spina dal mondo che ti circonda.

Sara Rosato



L'ALIMENTAZIONE E I PROBLEMI LEGATI ALLA CATTIVA ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è il processo mediante il quale viene introdotto il cibo che assicura all'organismo l'energia e le sostanze che servono per il funzionamento degli organi, per il movimento dei muscoli, per il mantenimento della temperatura corporea e per reintegrare ciò che viene consumato o perduto.

La razione giornaliera di calorie che devono essere assunte attraverso i cibi dipende dall'età, dal sesso, dal lavoro, dall'attività fisica svolta, dalla costituzione corporea, dallo stato di salute, dal clima e dalla stagione.

Questo fabbisogno di energia è detto fabbisogno calorico e, come l'energia, viene misurato in calorie o chilocalorie.

Le sostanze che devono essere introdotte nell'organismo attraverso gli alimenti sono i carboidrati, i grassi, le proteine, l'acqua, i sali minerali, e le vitamine. Tutte queste sostanze sono dette principi alimentari o nutritivi.

I carboidrati o glucidi hanno funzione energetica: forniscono al corpo l'energia necessaria attraverso le reazioni di ossidazione che avvengono nelle cellule.

I grassi o Lipidi hanno funzione energetica di riserva quando gli zuccheri scarseggiano. Sono alimenti grassi il burro, il lardo, gli oli e le margarine.

Le proteine o Protidi sono sostanze dalla funzione plastica o costruttrice: forniscono all'organismo il materiale da costruzione per l'accrescimento dei tessuti e per la riparazione delle parti danneggiate.

L'acqua è il costituente essenziale dei viventi. Scioglie molte sostanze utili ed elimina le sostanze inutili. L'acqua entra nell'organismo con le bevande e con tutti gli alimenti freschi.

I Sali minerali apportano materiale per costruire alcune parti del corpo. Le vitamine sono essenziali per la salute, la crescita e la resistenza alle infezioni, la loro mancanza può provocare delle malattie.

La nutrizione è una necessità vitale dell'organismo.

Nei Paesi industrializzati, il benessere porta spesso ad un eccesso di alimentazione che causa l'obesità, vera e propria malattia da cui dipendono molti disturbi della digestione, della respirazione e della circolazione.

L'obesità infantile è in continuo aumento e, in molti Paesi europei, un bambino su cinque è affetto da obesità o sovrappeso. Un preoccupante dato di fatto è rappresentato dalla persistenza dell'obesità infantile nell'età adulta, con conseguente aumento dei rischi per la salute. Un altro aspetto del problema è quello delle ripercussioni psicologiche: infatti, l'obesità infantile comporta spesso una diminuzione dell'auto-stima e persino sindromi depressive. Gli elementi chiave per la prevenzione ed il trattamento dell'obesità sono identificati nell'alimentazione corretta, nel ruolo delle famiglie e nell'attività fisica;

Per dieta, dal punto di vista scientifico, si intende l'insieme dei cibi assunti giornalmente, che assicura il fabbisogno ottimale di energia per

l'organismo.

Se si deve dimagrire di parecchi chili, è meglio rivolgersi a un medico dietologo che saprà trovare una dieta personalizzata, adeguata all'età, al sesso, al peso, all'attività lavorativa in modo da non danneggiare la salute del paziente.

Normalmente i pasti devono essere tre o quattro: colazione, pranzo, merenda e cena.

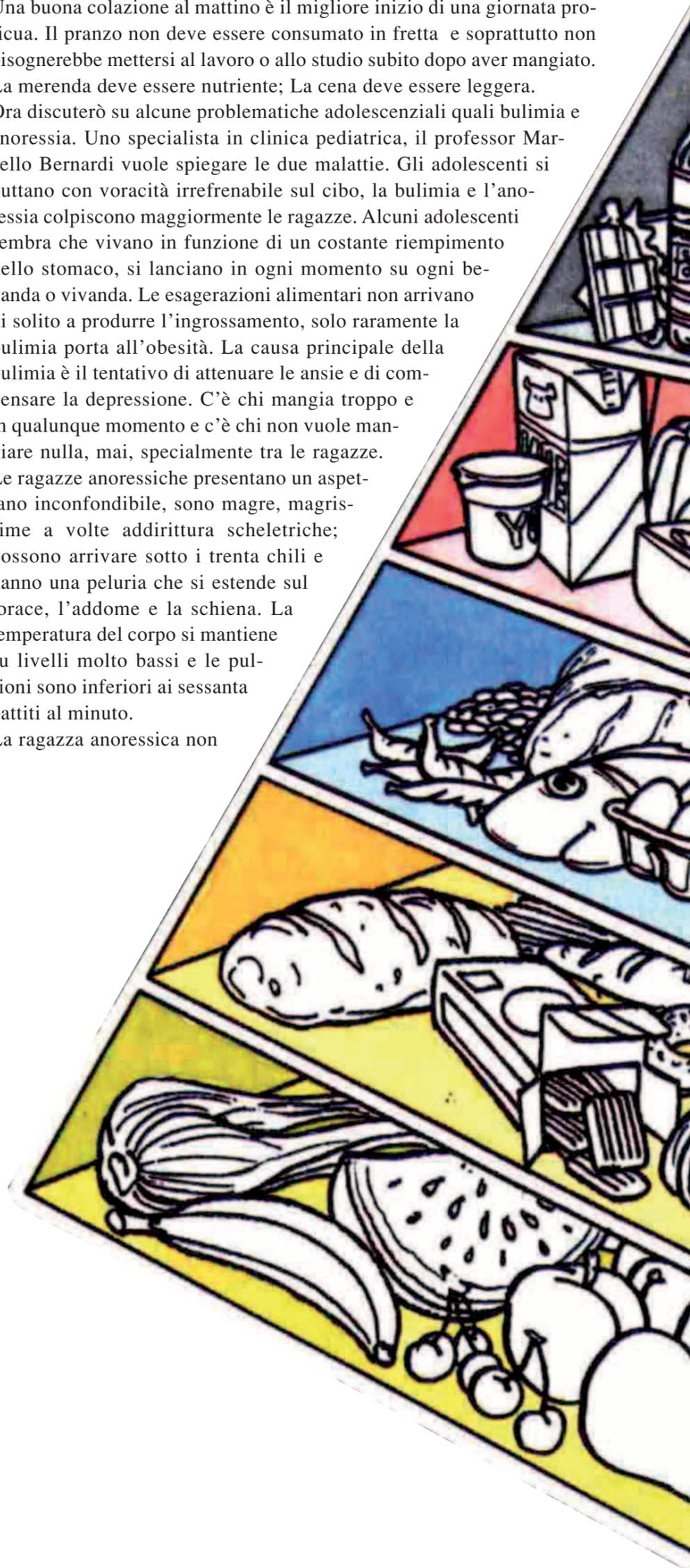
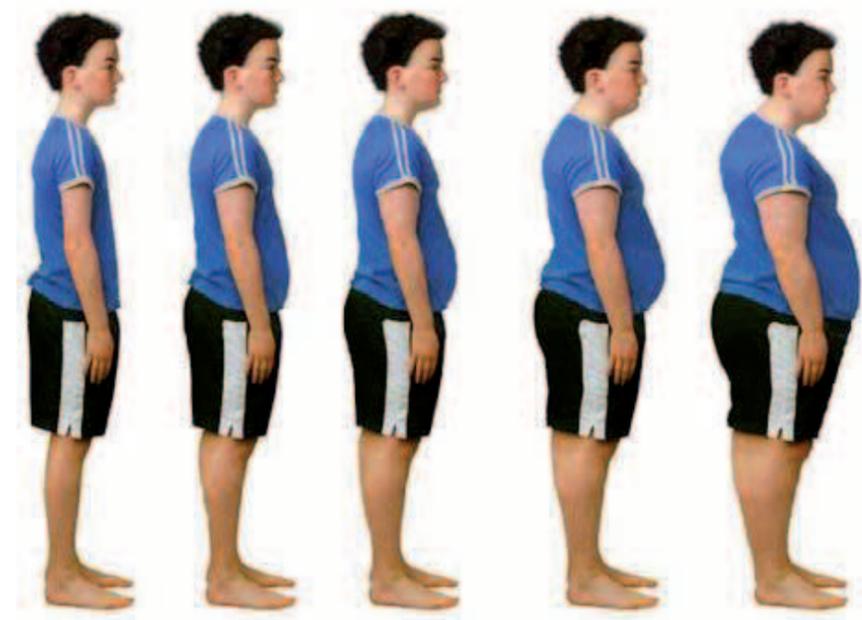
Una buona colazione al mattino è il migliore inizio di una giornata produttiva. Il pranzo non deve essere consumato in fretta e soprattutto non bisognerebbe mettersi al lavoro o allo studio subito dopo aver mangiato.

La merenda deve essere nutriente; La cena deve essere leggera.

Ora discuterò su alcune problematiche adolescenziali quali bulimia e anoressia. Uno specialista in clinica pediatrica, il professor Marcello Bernardi vuole spiegare le due malattie. Gli adolescenti si buttano con voracità irrefrenabile sul cibo, la bulimia e l'anoressia colpiscono maggiormente le ragazze. Alcuni adolescenti sembra che vivano in funzione di un costante riempimento dello stomaco, si lanciano in ogni momento su ogni bevanda o vivanda. Le esagerazioni alimentari non arrivano di solito a produrre l'ingrossamento, solo raramente la bulimia porta all'obesità. La causa principale della bulimia è il tentativo di attenuare le ansie e di compensare la depressione. C'è chi mangia troppo e in qualunque momento e c'è chi non vuole mangiare nulla, mai, specialmente tra le ragazze.

Le ragazze anoressiche presentano un aspetto inconfondibile, sono magre, magrissime a volte addirittura scheletriche; possono arrivare sotto i trenta chili e hanno una peluria che si estende sul torace, l'addome e la schiena. La temperatura del corpo si mantiene su livelli molto bassi e le pulsioni sono inferiori ai sessanta battiti al minuto.

La ragazza anoressica non



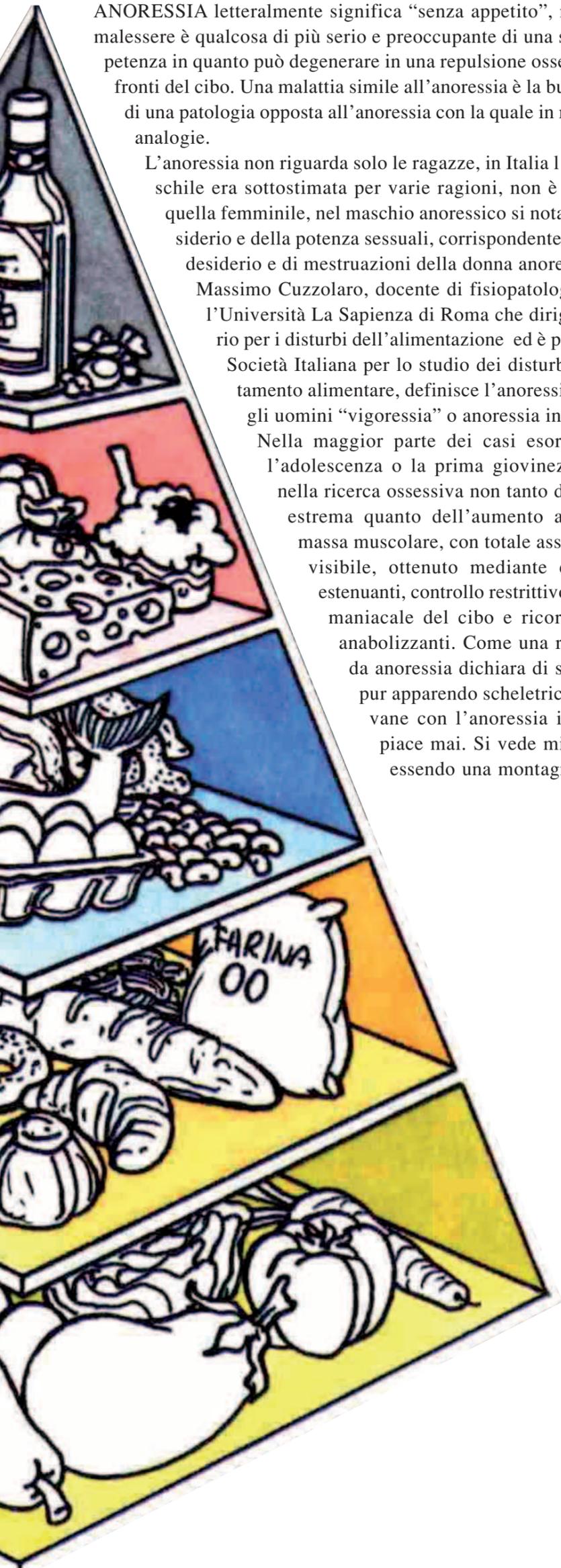
ammette mai di stare male. Non sente il bisogno di mangiare, ma a volte sopravviene la reazione, la ragazza si tuffa in un'orgia di cibarie, divora qualunque cosa, come se la fame sfociasse in un'esplosione dirompente. Di solito come tutte le esplosioni, dura poco, la crisi bulimica cessa e ritorna il terrore dell'ingrassamento, l'anoressica decide di eliminare tutto quello che ha ingerito dedicandosi a clisteri, lassativi, perette e supposte, cerca di procurarsi il vomito, per svuotare il proprio corpo. Alla base di tutto questo, spesso, c'è l'insufficiente fiducia dei genitori. Una responsabilità può essere attribuita all'intensa esaltazione della linea e della magrezza. Questa malattia evolve verso una risoluzione favorevole, verso una guarigione completa e definitiva.

ANORESSIA letteralmente significa "senza appetito", ma in realtà il malessere è qualcosa di più serio e preoccupante di una semplice inappetenza in quanto può degenerare in una repulsione ossessiva nei confronti del cibo. Una malattia simile all'anoressia è la bulimia, si tratta di una patologia opposta all'anoressia con la quale in realtà ha molte analogie.

L'anoressia non riguarda solo le ragazze, in Italia l'anoressia maschile era sottostimata per varie ragioni, non è visibile come quella femminile, nel maschio anoressico si nota perdita di desiderio e della potenza sessuali, corrispondente alla perdita di desiderio e di mestruazioni della donna anoressica.

Massimo Cuzzolaro, docente di fisiopatologia medica all'Università La Sapienza di Roma che dirige l'ambulatorio per i disturbi dell'alimentazione ed è presidente della Società Italiana per lo studio dei disturbi del comportamento alimentare, definisce l'anoressia che colpisce gli uomini "vigoressia" o anoressia inversa.

Nella maggior parte dei casi esordisce durante l'adolescenza o la prima giovinezza e consiste nella ricerca ossessiva non tanto della magrezza estrema quanto dell'aumento abnorme della massa muscolare, con totale assenza di grasso visibile, ottenuto mediante esercizi fisici estenuanti, controllo restrittivo, squilibrato e maniacale del cibo e ricorso a sostanze anabolizzanti. Come una ragazza affetta da anoressia dichiara di sentirsi grassa, pur apparendo scheletrica, così un giovane con l'anoressia inversa non si piace mai. Si vede mingherlino pur essendo una montagna di muscoli.



Le cure sono perlopiù difficili lunghe e in alcuni casi drammatiche. Don Luigi Ciotti, fondatore del gruppo Abele, ha scritto numerosi libri per ragionare sulle varie forme di dipendenza. Se pensiamo a quello che ci succede intorno, ci sono molte forme di dipendenza.

In primo luogo è necessario tener conto dell'importanza, per ogni persona, di un rapporto tra dipendenza e autonomia. Da bambini e in adolescenze sono più visibili le "dipendenze" dai genitori, dagli insegnanti e dagli educatori che si occupano di noi.

Lo stesso vale anche per gli adulti: non dipendono da chi si occupa di loro, ma dipendono dagli affetti. Queste riflessioni ci servono perché oggi il termine "dipendenza" viene utilizzato in senso patologico, si parla di dipendenza come di un comportamento deviante o di una malattia. Lo "stramangiare" incontrollato, quello che viene chiamato scientificamente bulimia, come il non mangiare per niente (anoressia) per la paura di non essere belle o belli, e di non essere accettati, il gioco d'azzardo, l'abuso dei videogiochi, della televisione o del proprio corpo per le prestazioni sportive (doping) sono alcune di queste altre forme di dipendenza e si possono confrontare da farmaci o da sostanze stupefacenti legali e illegali.

La dipendenza riguarda l'incapacità delle persone di capire il proprio limite, di non abusare del cibo o di attività.

Pubblicità. Manifesti. Shock. Si cerca di arginare un fenomeno in forte crescita. Quello dei disturbi alimentari, che continua ad essere sottostimato. Ci sono persone in regime di ricovero ogni giorno. Addirittura arrivano ragazzi in pericolo di vita. Liste d'attesa. Reparti pieni. Oltre ai ricoveri ci sono anche le visite in ambulatorio per anoressia e bulimia. Un fenomeno trasversale che riguarda non solo le adolescenti. E anzi c'è un aumento di forme precoci.

E questo è un grande rischio, perché questa patologia può avere delle gravi conseguenze sulla crescita.

La fascia più a rischio rimane, comunque, quella tra i 12 e i 25 anni. Le prime avvisaglie sono da cercare nei comportamenti delle ragazze. Socializzano meno.

Non si riconoscono più allo specchio e quello che vedono non piace loro.

A scuola non ci sono problemi. E anzi, continuano ad avere ottimi risultati.

Poi c'è una selezione degli alimenti. E quindi una notevole riduzione. E si ammalano. Tanto magre che si arriva a pesare 30 kg. Ma si può guarire.

Intervista al dott. Paolo Molinari, Farmacista.

Avete qui in farmacia sostanze dopanti?

Non abbiamo ormoni che vanno ad alterare l'azione fisiologica, perché sono farmaci che prendiamo su ordinazione dietro presentazione della prescrizione medica, come tutti i farmaci. Questi ormoni vengono usati per problemi di nanismo, o problematiche legate agli apparati genitali maschili e femminili. Agiscono sulle azioni ormonali, muscolari e vanno a modificare tutto il fisico, sia dell'uomo che della donna.

L'assunzione di ormoni, come per esempio il testosterone, espone un soggetto sano al rischio di problemi a carico dell'apparato cardiovascolare e genitale, riducendone l'attività. In alcuni casi, l'assunzione di ormoni ha portato a cambiare completamente fisionomia; donne che hanno assunto massicce dosi di testosterone, dopo essersi ricoperte di peli e aver cambiato voce e fisionomia, sono arrivate ad un livello psicologico tale da dover cambiare completamente sesso. Questi ormoni vengono infatti utilizzati anche nelle terapie per cambiare sesso.

Ci sono farmaci che potrebbero avere effetti dopanti?

Sì, dei farmaci normali, per esempio i diuretici per la pressione, che, infatti, riportano sulla scatola il simbolo del doping. Se un atleta dovesse, per un fatto medico, assumere questo tipo di farmaci, in seguito ad un'indagine urologica, potrebbe risultare positivo ai test antidoping. Ce ne sono tanti altri, come i farmaci per l'apparato respiratorio, per chi ha problemi di asma.

Qual è la differenza tra sostanze dopanti e sostanze integranti?

Le sostanze integranti, come gli aminoacidi, le proteine e la creatina, sono integratori legali, perché, pur andando ad agire sulla muscolatura, non causano danni all'apparato cardiovascolare né all'apparato genitale. Questi integratori sono facilmente reperibili e non sono soggetti a prescrizione medica. Possono avere controindicazioni per quanto riguarda i reni e il fegato. Questo tipo di integratori agisce sulla massa muscolare, migliorando la prestazione del muscolo. Come per tutte le cose, un sovradosaggio può portare degli effetti collaterali, ma anche un sovradosaggio di cioccolata fa male. Se utilizzati, come tutte le cose, nel modo corretto, non hanno controindicazioni, anzi, migliorano le prestazioni.

A partire da quale età si possono assumere integratori?

Dai 13 anni in poi, a partire da quello che viene considerato un fisico adulto. E' chiaro che integrazione, come indica il termine stesso, significa integrare ciò che un individuo normalmente non riesce ad assumere con l'alimentazione. Questo non vuol dire sostituire con questo genere di prodotti l'alimentazione normale. Per chi ha una carenza alimentare, perché per esempio è vegetariano, questi integratori possono essere utili per compensare la mancanza delle proteine derivanti dalla carne. Gli stessi medici, molto spesso, prescrivono integratori a chi ha una dieta carente, come gli anziani.

A quanto ammonta la spesa mensile per questi prodotti?

Dipende da quali sono gli obiettivi prefissi. Se un individuo vuole diventare muscolarmente grosso e definito, è chiaro che deve assumere proteine e aminoacidi per poter raggiungere questo obiettivo; la spesa mensile potrebbe essere intorno ai 70 euro.

Tutti questi prodotti hanno l'autorizzazione ministeriale, per questo è importante comprarli in farmacia, perché altrove si possono trovare prodotti simili a questi ma non autorizzati, quindi meno controllati. Come farmacia, cerchiamo di tutelare il cliente vendendo dei prodotti che sono in visione del Ministero della Salute.

Una dieta idonea può sostituire completamente questi prodotti?

Dipende, l'integrazione arriva là dove un'alimentazione normale non riesce ad arrivare e non è solo una questione di voler arrivare "oltre" con i propri obiettivi fisici. Se un individuo ha dei ritmi di vita particolarmente elevati, tra lavoro, famiglia e palestra, diventa difficile a volte con la sola alimentazione riuscire a reggere questi ritmi. Per cui, con un'integrazione di questo genere il fisico riesce a reggere meglio stili di vita particolarmente frenetici. Non ci sono controindicazioni, a meno che non vi siano delle patologie del fegato o del rene. Se vengono presi correttamente, possono dare buoni risultati, senza dover prendere prodotti che, oltre ad essere illegali, fanno male e provocano danni seri. I prodotti che sconsiglio sono quelli propriamente dopanti, che verrebbero utilizzati in maniera impropria, non già per curare una patologia, ma per ottenere delle prestazioni fisiche anormali. Questi prodotti dopanti possono creare delle complicazioni gravi sull'apparato cardiovascolare e genitale, come per esempio il Nandrolone e tutti gli ormoni e gli anabolizzanti in genere. Gli integratori, spesso, vengono discriminati troppo facilmente perché assimilati a sostanze ben diverse, che sono dopanti e, ripeto, illegali.

Cosa contengono gli integratori?

Contengono proteine, per ogni dose c'è scritta la quantità di proteine contenuta e gli aminoacidi, che sono i "mattoni" che costituiscono le proteine. Poi ci sono le barrette, che contengono proteine, carboidrati e zuccheri, che servono per sostenere chi salta, ad esempio, un pasto, per avere l'energia giusta per affrontare la giornata. Ci sono anche altri tipi di integratori, di sali minerali e vitamine, adatti a chi fa attività di tipo aerobico e quindi suda molto. Quando si suda, si perdono molti sali e bisogna reintegrarli, altrimenti l'organismo ne risente.

Chi non fa sport può assumere integratori?

Può assumere integratori, ma senza eccedere, perché l'organismo può prendere fino ad una certa quantità di proteine e sali minerali. Se si supera questa quantità, si possono arrecare

danni. Però, ripeto, se presi in modo corretto, si può trarre un beneficio dall'assunzione di integratori. Prendere una dose di integratori di aminoacidi corrisponde a mangiare una bistecca di carne, se non si ha la possibilità di mangiare carne perché si è vegetariani, si può assumere una dose di questi prodotti per sostituire la carne.

E per quanto riguarda le sostanze dimagranti?

Anche quelle non sono dei veleni. Se vengono vendute, vuol dire che hanno superato dei test per cui sono certificate e lo Stato ne ha autorizzato la vendita. Se il medico prescrive una pillola al giorno e se ne prendono cinque, è chiaro che si va incontro a degli effetti collaterali e a dei sovradosaggi. Questo vale per tutti i prodotti, non fanno male se usati nel modo giusto e se coadiuvati da un'alimentazione corretta e dall'attività fisica.

Un ultimo messaggio?

Le sostanze dopanti sono vietate dalla legge, a meno che non ci sia una patologia da curare, se volete migliorare le prestazioni, e migliorare il vostro fisico, utilizzate integrazione di tipo naturale, sempre e comunque sotto consiglio di un medico o di un farmacista, che vi potrà dare le giuste informazioni per poter raggiungere il massimo risultato senza incorrere nei rischi e nelle controindicazioni nell'impiego di questi prodotti.

L'intervista somministrata al dottor Molinari, è stata molto interessante, perché è importante essere a conoscenza dei pericoli in cui incorriamo assumendo anche dei semplici integratori o delle compresse con effetto dopante. Fare le domande ci ha fatto entrare nel vivo del discorso.

Chiara Geronimo
Giampiero Leserri



Intervista a Vito Zaino, Direttore Sportivo ASD La Palestra

Cosa pensi dell'utilizzo di integratori per fini sportivi?

Credo sia una questione di scelta, gli integratori, come dice la parola stessa servono a integrare una carenza, che questa sia di minerali, vitamine o di aminoacidi, bisognerebbe utilizzare questi integratori limitatamente alla copertura di queste carenze dovute per esempio a una malattia. Nell'ambito sportivo, dipenda dallo sport che si pratica. Se si pratica sport a livello amatoriale, e si è in salute, sicuramente non si ha bisogno di integratori, di nessun genere. L'uso di integratori vitaminici e di Sali minerali, può essere giustificato, entro certi limiti, per atleti che si allenano tutti i giorni, che utilizzano ad esempio il potassio o il magnesio per evitare i crampi. Tutte le altre scelte sono spinte a fini economici; creatina e aminoacidi costano un sacco di soldi e chi li vende ha interesse a venderli.

Peggio ancora se si parla di integratori illegali come gli ormoni della crescita, che vengono utilizzati per gonfiare i muscoli. Normalmente per fare un muscolo occorre un sacco di tempo, ci sono invece persone che mettono su i muscoli in tre mesi e lo fanno utilizzando sostanze come il somatotropo e l'sth.

Noi in palestra abbiamo scelto la strada dello sport pulito, dello sport come cultura. L'integrazione non serve se non in caso di malattia e gravi carenze vitaminiche, e solo per chi si allena ad alti livelli. Siamo totalmente contrari. Per questo non vendiamo prodotti integranti nella nostra palestra. Ci sono molte palestre che lo fanno. La creatina, per esempio, di per sé non è un prodotto dopante, si trova direttamente nei nostri muscoli; il primo produttore di creatina è proprio il muscolo. Se assumo più creatina di quella che il muscolo può consumare, la quantità in eccesso viene eliminata. Quindi, io compro un prodotto sintetico che il mio corpo assume ed elimina, provocando un eccesso di lavoro al fegato e ai reni. Chi stabilisce chi deve assumere creatina? O Sali minerali? È questo il problema. Utilizzando integratori, quando non ce n'è bisogno, nella migliore delle ipotesi significa far faticare reni e fegato per eliminare qualcosa che non serviva. Qui in palestra abbiamo scelto di non vendere nessun tipo di prodotto integrativo, neanche barrette energetiche. Per scelta, abbiamo cercato di creare un circuito dello sport pulito. Qui passano centinaia di persone che chie-

dono di prendere prodotti sia leciti che illeciti e, puntualmente, dobbiamo negarci a questo tipo di richieste. Alcuni di loro rimangono qui nella nostra palestra, altri vanno in altre palestre dove è più facile trovare ciò che vogliono. Qui non permettiamo di prendere prodotti. Per chi è convinto di voler assumere integratori, io preferisco che vadano in farmacia, dove si trovano prodotti legali e controllati, e persone preparate che possono dare consigli ad hoc, almeno rispetto al quantitativo e alle modalità di assunzione. Noi abbiamo dei soci che si discostano dall'utilizzo degli integratori.

Nel mondo dello sport professionistico e semiprofessionistico, l'uso di sostanze dopanti c'è ed è nascosto. La cosa peggiore però è che gli atleti non professionisti, purtroppo, arrivano a doparsi, anche per prestazioni di bassa leva o per migliorare la prestazione personale o per competere con altri amatori. A me è capitato, negli anni passati, di trovare dei ragazzi di 17-18 anni che facevano uso di sostanze dopanti, gli stessi che somministravano alle mucche per farle ingrassare. Il problema di questo tipo di prodotti è che le conseguenze non arrivano subito, ci sono tanti danni che si scoprono dopo tanto tempo. Siamo abituati a sacrificarci poco e male e, quindi, si preferiscono le scorciatoie.

Qualcuno ti ha mai proposto di fare uso di sostanze dopanti?

A me no, mai, perché mi conoscono e sanno che sono contrario. A volte vengono qui in palestra dei rappresentanti di prodotti che vogliono che noi vendiamo prodotti leciti, tipo creatina, aminoacidi e integratori vitaminici. Noi rifiutiamo e, siccome la voce si sparge, non arrivano più neanche io rappresentanti. Siamo conosciuti anche per questo. I soci che utilizzano la nostra struttura non fanno body building, fanno sport per il benessere, e non per l'apparire. Noi lavoriamo più sul benessere, sia mentale, che fisico. E' difficile trovare in questa palestra qualche "pompato", perché culturalmente non è l'ambiente idoneo e neanche le strutture di cui siamo dotati sono idonee. Chi vuole fare body building da noi deve farlo in maniera naturale e i risultati si vedono dopo molto tempo, e chi vuole le scorciatoie non viene di certo qui da noi e, se viene, dura molto poco e poi va via.

Lo sport è una cosa importante per la vita, vi fa crescere dal punto di vista umano e va fatto con le vostre capacità, con sacrificio e pratica si può raggiungere qualunque risultato.

L'intervista fatta da me e da alcuni miei compagni di scuola al signor Vito Zaino, preparatore atletico presso "La Palestra" di Martina Franca, per me è stata molto soddisfacente e interessante perché lui ha risposto alle nostre domande in modo chiaro e preciso e ci ha spiegato tutto ciò che c'è da sapere sul brutto "virus" che è il doping e che si sta diffondendo sempre di più. Vito mi è sembrata una persona molto pulita su questo punto di vista, perché ci ha detto chiaro e tondo che lui nella sua esperienza non ha mai ne utilizzato ne messo in commercio nella sua palestra delle sostanze dopanti.

Gianpiero Scialpi
Muscato Natale
Semeraro Flavio



Intervista a Gianfranco Ponte

4 Volte Campione Italiano MUAY THAI: Federcombat-CISCO-FIST-F.I.KB.

Senior Instructor di Muay Thai: WKA-Federcombat-Cisco-Fist.

Istruttore di K1 e Muay Thai F.I.KB.

Direttore Tecnico Sport da Combattimento presso l'ASD LA PALESTRA-Martina Franca(TA).

Esiste il doping negli sport da combattimento?

Dal doping fino all'integrazione di prodotti dietetici, dagli aminoacidi alle proteine, carboidrati in forma liquida, integratori salini, energetici vari per migliorare le prestazioni sia a scopo energetico, sia farmaci per sopportare il dolore, antidolorifici di tipo topico esterno, sia farmaci come la lidocaina o la xilocaina che sono degli anestetici locali che vengono presi prima e durante le competizioni o per migliorare le prestazioni durante il combattimento.

Il nostro è uno sport di combattimento, quindi c'è un contatto fisico.

Il mio team di sport da combattimento è composta da una ventina di ragazzi dai 13 ai 35 anni.

Ai miei atleti non faccio assumere assolutamente niente, niente energetici in forma sintetica, liquida, anche naturali, tipo il guaranà, l'efedrina, neanche lo zucchero semplice. I miei atleti mangiano carboidrati complessi, pasta, riso, pane, fette biscottate e proteine, carne latte, uova, formaggi. La dieta dei miei atleti è tutta a base di alimenti naturali. La mattina assumono sempre carboidrati e proteine, a metà mattina spuntino a base di frutta, a pranzo sempre carboidrati e proteine, prima dell'allenamento sempre frutta, la sera proteine e carboidrati. Senza nessuna integrazione.

Prima della gara è la stessa cosa: non faccio assolutamente sorseggiare bevande energetiche, che sono zuccheri che alzano immediatamente la glicemia, ma durante la gara possono avere un effetto contrario. Mangiano pane, fette biscottate, e frutta.

Ti è capitato di trovare delle squadre che non fanno come la tua?

Tutte, o quasi. Fanno uso di creatina, che è un aminoacido che dà energia a deposito. Malto-destrine, fruttosio, che sono degli energetici di pronto utilizzo. Compresse e gelatine di creatina, per essere assimilate più velocemente. Altri aminoacidi ramificati e pull di aminoacidi.

E si vedono risultati differenti in gara?

Se c'è un buon allenamento di base e una buona alimentazione, sana e corretta, gli integratori non servono. Gli integratori dovrebbero servire in situazioni di carenza, nell'impossibilità di reperire alimenti in un determinato momento della giornata. Ma chi ha la possibilità di portare con sé gli alimenti, non ha bisogno di sostitutivi dei pasti o integratori. E' solo una questione di organizzazione, di metodo e di cultura. E, per la cronaca, la mia squadra ha vinto cinque primi posti su cinque all'ultimo Campionato Italiano di Kick boxing K1 Rules, una nuova disciplina.

All'inizio della tua carriera, prima di essere il campione che sei diventato, ti è mai capitato che un allenatore o un preparatore ti proponesse una linea "non sana" come quella che segui tu oggi?

Per quanto riguarda gli sport da combattimento, io sono un autodidatta. Ho avuto la fortuna di assistere agli allenamenti degli atleti thailandesi e di allenarmi con loro. Col tempo e con la passione ho creato dei metodi di allenamento, grazie alle mie conoscenze in altri ambiti sportivi, utilizzando metodi di insegnamento che già conoscevo.

Ma, quando facevo l'insegnante di fitness e body building, all'inizio della mia carriera professionale, mi hanno spinto ad assumere degli integratori per avere maggiori risultati nel minor tempo possibile, per una cultura sbagliata che c'è nel mondo del body building, nel senso che un istruttore che non sia "bello gonfio", non può avere credibilità.

Ho avuto un primo approccio con gli integratori, ma ho avuto effetti contrari alle aspettative, mi sentivo male, il mio corpo non tollerava determinate sostanze, sempre naturali come aminoacidi e proteine. Invece di sentirmi più energico, avevo un effetto contrario: il mio organismo si era intossicato e da allora non ho mai più utilizzato integratori.

E se uno dei tuoi ragazzi "sgarra"?

Non può succedere. Noi inculchiamo questa mentalità: non serve integrare. Il nostro organismo è capace di produrre tutto ciò di cui ha bisogno. I miei atleti lo sanno e mi chiedono cosa devono mangiare. Prima di ogni gara, do loro delle indicazioni alimentari per non farli affaticare e per non farli appesantire. Nient'altro.



