

Il mio doping



Video-cortometraggio di
Emanuele Arrigazzi

Testi di

Luisa Mastrobattista, Renata Solimini, Giordano Carosi, Laura Martucci,
Roberta Spoletini, Roberta Pacifici,
Piergiorgio Zuccaro

Dipartimento del Farmaco-Istituto Superiore di Sanità



Dipartimento del Farmaco



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

“Il mio doping” è un video-cortometraggio che si presta ad offrire a tutti i professionisti del settore sportivo (medici di medicina dello sport, dirigenti, allenatori...) o che a vario titolo sono a contatto con il mondo dei più giovani (insegnanti, educatori...) un valido supporto per la didattica in materia di prevenzione dei comportamenti a rischio connessi all’uso di sostanze dopanti.

Il materiale informativo offre degli spunti di riflessione riguardo le motivazioni che spingono all’uso di sostanze proibite, l’influenza di fattori ambientali e sociali nello sviluppo dei comportamenti a rischio, la necessità di conoscere gli effetti e i rischi sulla salute causati dalle sostanze proibite e non, l’importanza di una pratica sportiva sana e la necessità di perseguire stili di vita corretti.

Il mio Doping

Indice

1. Introduzione	pag. 3
2. L'attività di prevenzione in materia di doping	pag. 3
3. Il video-cortometraggio	pag. 4
4. Sceneggiatura de “Il mio doping”	pag. 5
5. Estratti significativi della sceneggiatura	pag. 9
Bibliografia	pag. 28

1. Introduzione

La diffusione del doping nella popolazione di sportivi che non perseguono obiettivi agonistici o che, pur perseguendoli, potrebbero trarre dall'allenamento un ampio margine di miglioramento della prestazione indica che il doping è ormai diventato un fenomeno sociale complesso, che assume significati che vanno oltre la dimensione prestazionale.

Significati nuovi che si approssimano alla definizione della propria identità che, sempre più, passa attraverso la rappresentazione corporea di sé.

Questa nuova consapevolezza evidenzia la necessità di un'ampia attività di prevenzione rivolta a tutta la popolazione sportiva e agli adolescenti in particolare che, a causa della loro particolare condizione fisica, psichica ed emotiva, risultano i destinatari privilegiati di questi interventi.

2. L'attività di prevenzione in materia di doping

Dal momento che la prevenzione non può tradursi solamente nella conoscenza del fenomeno ma deve comprendere anche aspetti di carattere personale e sociale attraverso il coinvolgimento diretto degli sportivi, i medici di medicina dello sport, i pediatri e gli insegnanti diventano i primi attori di questo intervento.

Il metodo didattico da adottare diventa allora più che mai importante.

Il concetto moderno di educazione, in cui l'azione di trasmissione di contenuti e di valori come fine ultimo viene integrata e completata dallo stimolo alla trasformazione, ha profondamente modernizzato il processo educativo.

I nuovi metodi spostano sul discente la centralità prima riservata al docente, non più depositario statico ed autoritario della cultura, ma “facilitatore dell'apprendimento”, esperto e competente compagno di strada nel cammino verso la conoscenza. Il discente è protagonista del suo personale processo di salutogenesi grazie ad una incrementata consapevolezza e una maggiore capacità critica riguardo a ciò che può giovare ad una vita libera dal rischio di problemi o malattie, evitabili a fronte di una corretta e valida informazione.

Naturalmente tutte quelle figure che ruotano attorno al mondo giovanile devono essere supportate, nella loro attività, dai materiali didattici idonei, così da contribuire ad una maggiore diffusione della conoscenza, ai fini di una adeguata prevenzione.

3. Il video-cortometraggio

La forza delle immagini nei processi mnemonici e la particolarità del tema trattato hanno suggerito la scelta di un video come mezzo per affrontare l'argomento.

“Il mio doping” è un video-cortometraggio della durata di circa 7 minuti.

Il protagonista del video è un ciclista che con le sue parole, seppur in maniera molto succinta, dà un'immagine piuttosto veritiera della realtà che ruota oggi attorno al mondo dello sport.

Il video è composto per le prime battute da immagini che si susseguono con ritmo incalzante quasi frenetico, accompagnate da una voce fuori campo che narra parole e frasi seducenti e provocatorie che rispecchiano fedelmente il pensiero e le motivazioni di numerosi giovani e sportivi dei nostri giorni.

Subito però un ritmo più contenuto irrompe nel video: un monologo fatto di pensieri, considerazioni e riflessioni del

protagonista invita lo spettatore a ragionare, a interrogarsi sull'integrità degli stimoli continui che oggi lo pervadono, a discriminare i valori e gli obiettivi che invece è importante perseguire.

E la voce fuori campo ritorna, nelle ultime battute, ad accompagnare le poche immagini che concludono il video con espressioni vivide che esortano alla celebrazione della vita, della salute, della felicità.

Il ciclismo è uno sport popolare che appassiona i giovani, crea leggende e miti, ma spesso incontra il mondo del doping anche se i fatti di cronaca evidenziano che quel che accade nel mondo del ciclismo non si discosta assolutamente dai fatti che avvengono in tutti gli altri settori sportivi, senza tralasciare le categorie inferiori e gli ambiti amatoriali.

La consapevolezza che tutte le categorie di tutti i settori sportivi, agonistici e non, possano essere affetti dal male del doping, stimola coloro che si occupano di tutela della salute degli sportivi e di lotta e prevenzione del doping a intraprendere azioni significative di contrasto al fenomeno.

4. Sceneggiatura de “Il mio doping”

Quello che conta è che tu sia il primo.

Scegli in cosa primeggiare e primeggia.

Diventa un leader: devi diventare un leader.

Se no non existi, è come se non existessi.

Tutto è una gara, sempre a inseguire qualcosa, qualcuno.

Fermarsi non è possibile. Mai.

**Allora cerca di essere all'altezza e guarda alla prestazione.
Senza passione o almeno senza che nulla ti faccia perdere di vista l'obiettivo: il primo posto.**

Il secondo non esiste, non se lo ricorda nessuno.

Non esistono premi di consolazione.
Devi vincere la gara aziendale.
Non farti fregare diventa quello che frega.
Quello che non ha paura, che ha provato tutto.
Che ha capito tutto.
Il più forte del gruppo. Che non s'innamora ma una vale l'altra.
Quello che conta è la conquista.
La gente t'invidia, sì ti devono invidiare, ti devono adulare.
Per quello che si ha.
Per quello che si raggiunge lungo la scalata.
Quello che sei, non te lo chiedono, non se lo chiedono, non chiedertelo neanche tu.
Giudicano.
Ti guardano, no non basta devono ammirarti.
Quello che tu pensi di te non importa, importa quello che pensano gli altri.
Corri.
Non perdere tempo, non perdere le occasioni che possono portarti alla ribalta, sul podio.
Se poi sei uno sfigato, trasforma la tua rabbia in vittorie, ti rivaluteranno.
Avrai anche tu quello sguardo di ammirazione.
Non mostrarti mai debole.
Non c'è spazio per i deboli, al massimo una poltrona da spettatori.
Non li aspetta nessuno, i deboli.
Non aspettare neanche tu.
Non chiedere mai scusa e soprattutto non scusare.
Passa sopra, non fermarti.
Sono vittime, sono danni collaterali.
Per vincere qualche vittima bisogna farla.
L'importante è non essere quella vittima.
Tu sei quello che stimano, che salutano, che riveriscono.
Tu sei un dio. Ti conoscono e ti riconoscono.

Hai la vetta. Che importa se per raggiungerla hai dovuto “aiutarti” un po’...chi non lo fa?

“Frigo pieni di farmaci, di flebo di ogni genere, di aghi, di sacchetti di sangue.

Per i ragazzini in carriera...i genitori fan la spesa!

Mio padre, uomo pratico, sapeva che prima o poi avrei dovuto prendere... qualcosa.

Ma la strategia era semplice. Restare pulito, cioè non “farmi”, più a lungo possibile in modo tale da esplodere al momento giusto e fare in modo che i farmaci avessero una maggiore efficacia.

Così quando mi si presenta l’occasione non l’ho deluso.

Colorado Springs, Stati Uniti d’America, campionati del mondo juniores.

Il mio compagno si procura quattro anfetamine, quattro capsule di Captagon e di Centramine.

Eccole lì sul tavolo, belle colorate, allettanti...come la prima sigaretta che fa di te un uomo.

Dai, dai dai dai, dai che le caliam giù, dai, dai...Oh, ho ho ho...sei scemo...mi son costate un occhio della testa...ma sei scemo?

Insomma...io non ho preso niente.

Il mio amico se le è calate tutte e quattro.

Naturalmente non ha chiuso occhio per tutta la notte, una vera e propria molla umana.

La spedizione fu un vero e proprio disastro.

All’inizio ti danno vitamina B12, acido folico, ferro, semplici integratori,

ma dovendoli poi prendere per via intramuscolo ti permettono di superare la prima barriera psicologica.

Perchè nella mente di un giovane la puntura è sinonimo di doping.

Poi il resto viene da se: corticoidi, caffeina, ormoni della crescita...prodotti che vengono anche dall’Australia.

Avvoltoi, ecco il mondo dei dilettanti, il mondo nel quale mi stavo per apprestare ad entrare.

Un mondo fatto di colpi bassi dei corridori più vecchi, imbrogli, scommesse e, naturalmente...doping.

Non si tratta pió di avere le gambe migliori ma di avere il dottore migliore. Senza doping non vinci piú e non ti ci vuole molto a capire perchè il tuo compagno si mette a volare a un livello superiore.

Oh, oh oh oh aspetta, dai aspetta, aspetta un attimo... no... aspetta un po', di...oh... cos'hai messo nelle gambe?

Dai...di...nella testa, nel sangue? Esiste come un mistero attorno al doping.

Tutti ne parlano e non ne parlano, dipende dalla cerchia, dall'ambiente.

Così nessuno ti obbliga a doparti ma se non lo fai sei un pezzo di merda!"

Ma la vita?

Dov'è finita?

L'amore?

Chi c'è quando crolli davanti al tuo specchio di vittorie e perfezione?

Chi ti conosce?

Chi conosci?

Sei l'immagine della salute e dello sport sano, ma allora perchè vivi come un malato tra siringhe e flebo?

Hai vinto ma quanto dura?

Sei sicuro di farcela e se poi il cuore cede?

Ma in questo mondo di plastica pieno di gente di plastica la felicità dov'è?

Dove sei finito?

Non sai piú riconoscerti tra te e lo specchio?

Riconoscere chi ti ama e non ti venera, ma ti ama e basta?

Dove la cerchi la risposta?

Dove la trovi?

Dove sei nascosto?

Tu, dove sei finito?

5. Estratti significativi della sceneggiatura

Ciascuna delle frasi estratte è stata corredata da informazioni utili a esplicitare quell'aspetto specifico che la frase va ad evocare.

Tra gli aspetti indagati, anche se in maniera piuttosto sintetica, particolare risalto è stato accordato alle motivazioni che spingono all'uso di sostanze dopanti.

Al termine dell'illustrazione di ciascun aspetto sono stati posti interrogativi che, volendo, possono funzionare da suggerimento se si volessero incoraggiare semplici dibattiti o riflessioni in merito alla tematica trattata.

Il video, pur offrendo spunto da solo a significative riflessioni, può essere inserito in un progetto didattico più ampio, rivolto ai più giovani, finalizzato alla lotta e alla prevenzione del fenomeno doping.

Sei l'immagine della salute e dello sport sano, ma allora perchè vivi come un malato tra siringhe e flebo?

Una constatazione importante, spesso dimenticata o sottovalutata, è che doping è sinonimo di droga: il mondo della droga implica una serie di realtà che si pongono in posizione totalmente antitetica all'insieme dei valori che caratterizzano lo sport e lo stile di vita dello sportivo.

Lo sport rappresenta, infatti, una opportunità di coinvolgimento in un'attività positiva: sentirsi fisicamente in forma, ben inseriti nel gruppo di coetanei, competenti dal punto di vista dello sport praticato... e il piacere tratto da queste attività dovrebbe bastare ad allontanare gli atleti dal mondo dalla droga e del doping.

Se lo sport costituisce il trionfo della vita e della vitalità, il doping segna la negazione di questi valori.

Se la droga e il doping (in entrambe le versioni di droghe ricreative e sportive), dopo una breve euforia, conducono al lento annichilimento dell'essere, lo sport per antonomasia ne rappresenta l'esaltazione, consente il controllo totale del corpo e aiuta a raggiungere un migliore equilibrio mentale.

Se si pensa, inoltre, che nella percezione generale lo sport equivale a *fair play*, cavalleria, educazione, coraggio, franchezza, ...mentre la droga, all'opposto, evoca termini come inganno, codardia, sotterfugio, fuga dalle responsabilità...ci si rende conto che si tratta di due mondi che in apparenza non sono mai destinati a incontrarsi (Aledda, 2002).

Purtroppo le notizie di cronaca non suffragano queste evidenze così cresce la consapevolezza che i due mondi siano talmente invischiati da non capire dove finisce l'uno e inizia l'altro e si insinua il dubbio sulla possibilità che l'uno possa sopravvivere senza l'altro.

- *Ma allora il doping dei grandi atleti è considerato condizione indispensabile per il successo?*
- *L'opinione pubblica è disposta ad accettarlo come corollario del grande spettacolo offerto da questi?*
- *Quanto spesso si parla di quella parte di sportivi amatoriali, giovani e non, che fanno uso di doping e rappresentano la parte più consistente del sommerso relativo a questo fenomeno?*
- *Quanto questo problema psicosociale rischia di raggiungere livelli preoccupanti senza che si abbia la piena consapevolezza della gravità della situazione?*

Allora cerca di essere all'altezza e guarda alla prestazione. Senza passione o almeno senza che nulla ti faccia perdere di vista l'obiettivo: il primo posto.

Tra i fattori ritenuti causa di un atteggiamento possibilista all'uso di sostanze dopanti, un ruolo di privilegio spetta all'orientamento motivazionale che spinge un soggetto a praticare uno sport.

La "motivazione" può essere definita come "il complesso di fattori che regolano l'azione che ne determina l'insuccesso, la direzione, il mantenimento e il declino" oppure ancora come "l'insieme dei fattori che promuovono l'attività del soggetto, orientandola verso certe mete e consentendole di prolungarsi qualora tali mete non vengano raggiunte immediatamente, per poi fermarla al conseguimento dell'obiettivo" (Reuchlin, 1957).

In particolare si possono distinguere due orientamenti motivazionali specifici: l'orientamento al compito (per cui il soggetto è interessato a dimostrare un certo grado di competenza/padronanza) e l'orientamento al Sé (per cui il soggetto vuole dimostrare il proprio grado di abilità nel confronto con gli altri).

È importante dunque che gli addetti ai lavori conoscano il sistema motivazionale di uno sportivo così da potenziare le motivazioni all'impegno, alla maestria e alla sana competizione, fattori di protezione e barriere psicologiche al consumo di sostanze dopanti e scoraggiare l'attività sportiva motivata da un orientamento all'ego, alto fattore di rischio all'uso di sostanze proibite.

A partire dai 12 anni i ragazzi iniziano a differire tra loro per quanto riguarda le motivazioni allo sport in quanto inizia a differenziarsi il loro modo di concepire la capacità; questa può essere associata o no all'impegno.

Se i ragazzi ritengono che la capacità dipenda dall'impegno saranno motivati a dimostrarla impegnandosi; viceversa, se ritengono che la capacità non sia associata all'impegno, la loro motivazione sarà piuttosto orientata a dimostrare la loro supremazia, cercando così di primeggiare sugli altri.

Questi due orientamenti sono dimensioni indipendenti per cui entrambi possono essere presenti nello stesso soggetto in misura diversa: un individuo può essere fortemente orientato tanto verso il sé quanto verso il compito mentre un altro potrebbe essere maggiormente focalizzato sul compito e meno sul sé, o viceversa (Nicholls, 1992).

Ma perchè negli adolescenti l'orientamento al compito e all'ego ha importanti implicazioni con lo sviluppo di una motivazione che favorisce l'uso di doping?

La risposta la si trova nel fatto che, soprattutto negli adolescenti, il tipo di orientamento è strettamente connesso con l'autostima, con il comportamento morale e con lo stile di vita con particolare attenzione alle abitudini alimentari, all'abitudine al movimento e al consumo di droghe.

È facile comprendere che i ragazzi che praticano sport perchè sono orientati al compito, e cioè vogliono impegnarsi per migliorare, sono quelli che hanno una solida stima di sé e non cercano conferma del proprio valore confrontandosi con gli altri.

Inoltre hanno meno timore degli insuccessi poichè il loro successo consiste principalmente nel fare progressi personali grazie ad un impegno protratto nel tempo.

I ragazzi orientati all'ego, quelli che traggono beneficio dal primeggiare sugli altri, hanno invece una tendenza ad avere una bassa stima di sé; cercano pertanto conferma del proprio valore confrontandosi con gli altri e mal sopportano le sconfitte poichè ad ogni insuccesso si vedono costretti a mettere in discussione il valore della propria persona in toto.

Una ulteriore evidenza dimostra come l'orientamento al compito sia in relazione positiva con la percezione dello sport come attività divertente mentre l'orientamento al sé ridurrebbe l'interesse intrinseco per lo stesso (Duda, Nicholls, 1992).

Influenza dell'orientamento motivazionale sulla percezione della pratica sportiva.

	Orientamento al compito	Orientamento all'ego
Obiettivi	Fare del proprio meglio Apprendere nuove abilità Fare progressi Superare difficoltà	Fare meglio degli altri Essere bravi come gli altri ma con meno impegno Nascondere l'incompetenza
Concezione della capacità	La capacità dipende anche dall'impegno	La capacità è indipendente dall'impegno
Percezione della propria competenza	Basata su standard personali Successo è fare progressi nel tempo	Basata sul confronto con altri Successo è superare gli altri

La predominanza dell'uno o dell'altro stile motivazionale è determinata non solo dalla disposizione individuale, ma anche da fattori situazionali, come possono essere ad esempio i rinforzi provenienti dagli adulti oppure il modo in cui è strutturato l'ambiente.

In quest'ultimo caso è chiaro come una competizione caratterizzata dal confronto interpersonale e da una valutazione pubblica elicerà un orientamento al Sé, mentre una maggiore enfasi posta sull'apprendimento e sulla dimostrazione di un certo grado di maestria stimolerà un orientamento al compito (Cei, 1998).

- *Dal momento che il contesto esterno con le conoscenze teoriche degli insegnanti, i suggerimenti tecnici dei medici e degli allenatori... ha le potenzialità per intervenire sulle variabili psicologiche individuali dei ragazzi, come mai troppo poco queste figure professionali vengono aiutate o formate per acquisire le competenze più adeguate?*
- *Perché il mondo scolastico viene poco interessato da iniziative volte alla prevenzione di questo fenomeno, quando invece gli*

insegnanti hanno un ruolo privilegiato nel processo di trasmissione di sistemi valoriali nei confronti dei più giovani?

Quello che conta è che tu sia il primo.

Al di là dell'orientamento motivazionale di un individuo i fattori di rischio che rendono più probabile il ricorso al doping sono molteplici e vanno da fattori più distali, quali l'influenza di fattori socio-culturali e del sistema sportivo, fino a quelli più prossimali, quali le abitudini di vita, le caratteristiche psicologiche e le norme individuali.

Tutti questi fattori agiscono, in una relazione di reciprocità, nell'influenzare l'orientamento di un adolescente rispetto all'assunzione di sostanze dopanti.

Fattori di rischio che predispongono ad una mentalità favorevole al doping riferiti a quattro ambiti fondamentali

INDIVIDUO	FAMIGLIA E GRUPPO	ALLENATORE E SISTEMA SPORTIVO	SOCIETÀ
Eccessivo orientamento al successo, stima di sé non realistica	Eccessivo rinforzo del risultato e del successo	Dipendenza dal successo dell'atleta, ricerca esasperante del talento	Eccessiva valorizzazione della prestazione e pressione selettiva
Dipendenza da rinforzi esterni, alta influenzabilità	Scarso supporto familiare, esempio negativa degli amici	Esempio negativo dell'allenatore o del campione dopato	Influenza negativa della pubblicità
Basso livello di norme morali soggettive	Scarso rispetto delle regole	Infrazione delle regole del fair-play	Scomparsa dei valori tradizionali di riferimento
Insane abitudini di vita e alimentari	Minimizzazione del problema doping da parte del medico	Inadeguatezza e scarsa trasparenza dei controlli anti-doping	Medicalizzazione della società Eccessiva valorizzazione dell'aspetto esteriore

In base alla prevalenza di alcuni fattori su altri, si possono indicare tre categorie motivazionali che inducono gli atleti all'uso di sostanze dopanti:

-
- 1.cause psicologiche ed emotive: competitività, acquisizione di sicurezza nei propri mezzi, ricerca della perfezione psicofisica, paura del fallimento, desiderio del raggiungimento del successo ad ogni costo.
 - 2.cause sociali: imitazione di modelli (come atleti di alto livello), pressioni dei compagni di allenamento, pressioni di altre persone dell'ambiente sportivo (come le federazioni, lo staff, gli sponsors), pressioni dei familiari.
 - 3.cause psico-fisiologiche: riduzione del dolore, riabilitazione dopo un infortunio, aumento dell'energia e dell'attivazione, controllo del peso (Messina, 2006).

- *Considerata l'ampiezza e la gravità raggiunte dal fenomeno doping, come mai risulta ancora troppo faticoso innescare processi culturali di vasta portata che vadano ad incidere sugli atteggiamenti e i comportamenti dei singoli e dei gruppi?*
- *E perchè risulta ancora più difficile sfruttare il potenziale educativo posseduto dai mass media quando invece possiedono una elevata capacità di veicolare messaggi e quindi di incidere sulla scala dei valori che determinano i comportamenti?*

Insomma...io non ho preso niente.

Perchè posto di fronte all'offerta del doping un ragazzo è più o meno favorevole?

Le persone generalmente decidono in base al valore atteso di ogni decisione, facendo una analisi dei costi e benefici di ognuna delle alternative possibili di una azione. Ma la presa di decisione non è un processo totalmente razionale.

La teoria psicologica di Tversky e Kahneman (1974) ci aiuta a spiegare perchè un giovane possa arrivare a scegliere di doparsi anche se razionalmente ci sono valide ragioni per non farlo.

Esistono quattro fattori che spiegano le implicazioni irrazionali di una scelta.

Innanzitutto l'effetto di formulazione, cioè la maniera in cui

viene trasferito un messaggio che nel caso del doping potrebbe contenere l'esistenza dei benefici altissimi a fronte di costi minimi.

Il secondo fattore è il principio di utilità.

Ogni persona è portata da una priorità diversa alle alternative di scelta a seconda del valore che attribuisce soggettivamente ai diversi obiettivi. In altre parole, se a un ragazzo che attribuisce grande importanza all'obiettivo di diventare un campione, il doping viene spacciato come un mezzo sicuro per diventarlo, lui tenderà a valutare la possibilità di doparsi meno negativamente di chi ha una minore motivazione al successo e un investimento progettuale così alto.

Un terzo fattore è l'euristica dell'accessibilità.

È un fenomeno secondo cui si tende a sottovalutare la probabilità che si verifichi un evento perché non lo si è mai visto verificare nel proprio contesto sociale e non fa parte del proprio immaginario conoscitivo. Nel caso del doping, poiché questo è un illecito penale e sportivo, chi ne subisce i gravi effetti sulla propria vita tende ad occultarli. Pertanto risulta difficile che i giovani siano a conoscenza reale delle gravi conseguenze patologiche a cui può portare il doping e tenderanno a sottovalutarle.

Infine il quarto fattore che conduce spesso a scelte di tipo irrazionale è l'euristica della rappresentatività.

Si tratta del fenomeno per cui, per valutare che effetti si possono attendere da una data azione da compiere, facciamo riferimento a degli stereotipi. Nel caso della decisione dell'uso di doping, spesso gli adolescenti valutano gli effetti apparentemente positivi, per esempio prestanza fisica o successo sportivo, basandosi sugli stereotipi dei grandi campioni.

Ciò che ignorano è la presenza di un gran numero di persone che, pur dopandosi, non raggiungono la celebrità e rischiano solo di danneggiare la propria salute.

Da quanto esposto si capisce come la scelta possa essere contaminata da elementi di irrazionalità.

Pertanto per ridurre la probabilità che un giovane decida a favore del doping bisogna rinforzare la loro capacità di prendere decisioni autonomamente e razionalmente.

Per fare questo è indispensabile rendere chiari ai ragazzi i passaggi logici di cui si compone un processo decisionale razionale. Questo vuol dire “allenarli” a rendersi chiari gli obiettivi che si prefiggono di raggiungere, ad analizzare le alternative di azione possibili e a saper analizzare la probabilità della presenza costante di conseguenze positive e negative, ma soprattutto del loro peso ed importanza.

Fattori decisionali versus presa di decisione a favore del doping

Fattori decisionali	Effetto a favore del doping
Effetto della formulazione	Percezione alterata del rapporto costi/benefici
Principio dell'utilità	Orientamento al successo: sopravvalutazione dei presunti benefici
Euristica dell'accessibilità	Mancata esperienza diretta: sottovalutazione dei rischi
Euristica della rappresentatività	Stereotipo del campione dopato: sopravvalutazione dei presunti benefici

Una delle tecniche standardizzate di allenamento alla presa di decisione, è quella sviluppata da Treutlein e collaboratori nel 1992. Brevemente le fasi di cui si compone sono le seguenti:

-
1. descrivere una situazione realmente accaduta o una presumibilmente verosimile
 2. individuare le possibili alternative di azione dell'attore (ragazzo)
 3. individuare i possibili obiettivi che persegue l'attore considerato
 4. individuare le possibili conseguenze di ciascuna delle azioni proposte
 5. far giudicare ai ragazzi qual'è l'azione più razionale, considerando gli obiettivi perseguiti e le possibili conseguenze che potrebbero derivare.

- *La consapevolezza di queste evidenze e l'esistenza di validi strumenti di intervento, non rendono palese ancora una volta l'importanza dell'azione degli insegnanti nel dare ai ragazzi strumenti utili all'acquisizione di valide motivazioni, risorse e competenze?*
- *E perché non accordare anche agli addetti allo sport (medici dello sport, allenatori ecc...) le competenze adeguate, in ambito psicologico oltre che tecnico, per aiutare i più giovani a coltivare le più sane motivazioni allo sport?*

La gente t'invidia, sì ti devono invidiare, ti devono adulare.

Una motivazione all'utilizzo di sostanze dopanti, significativa ma spesso dimenticata, è legata alla dimensione estetica, quella della bellezza del corpo in movimento, del corpo teso alla migliore espressione di sé.

E come interviene il doping nella dimensione estetica?

Choi e collaboratori (2002) individuano in una sindrome comportamentale, nota come sindrome da dismorfofobia, la causa principale di una ricerca esasperata di perfezione del proprio corpo.

Le persone affette da questa sindrome si caratterizzano per una mancata accettazione delle sembianze del proprio corpo e per una percezione distorta della propria immagine: gli uomini

si sentono piccoli e deboli quando, al contrario, sono grandi e muscolosi mentre le donne si sentono flaccide e grasse quando, in realtà, sono magre e muscolose.

Wróblewska (1997) evidenzia come, tra uomini e donne, siano ben diverse le motivazioni che inducono all'uso di sostanze dopanti e in particolare di steroidi anabolizzanti (AAS): se le donne ne fanno una questione di "bellezza" estetica e aspetto longilineo, per gli uomini diventa fondamentale la prestazione atletica, la forza e la potenza muscolare.

Affrontando il problema della dismorfofobia in giovani atleti che fanno uso di steroidi anabolizzanti, l'Autrice pone l'accento sulle influenze ambientali esterne quali cause che inducono all'uso di tali sostanze: la ricerca esasperata dell'aspetto fisico perfetto, il sentirsi bene con il proprio corpo, la percezione di avere successo grazie al proprio corpo, il preoccupante dilagare di programmi televisivi o videogiochi che esaltano sempre più il concetto di apparire.

Ma, accanto a queste, cause psicologiche intervengono nel favorire l'uso e l'abuso di sostanze dopanti. L'Autrice propone il fisico come sede non solo dell'aspetto, ma proprio dell'identità di una persona e, in quanto tale, strumento di relazione sociale.

Spesso una cattiva percezione di se stessi ed un senso di inadeguatezza, determinati dall'aver un fisico non proprio perfetto (ad esempio eccessiva magrezza, bassa statura, ridotta massa muscolare, ecc.), possono essere fattori determinanti nella dedizione alla pratica sportiva e nel ricorso a sostanze illecite per agevolare il percorso.

Tutto questo, inoltre, è continuamente enfatizzato ed amplificato dai mass-media che presentano esempi di individui per i quali il binomio aspetto fisico-successo è diventato sinonimo di contratti, lavoro, denaro, felicità.

La necessità di costruirsi una identità sociale e la percezione del proprio corpo come strumento di individualità cominciano

a delinearci fin dall'adolescenza. Crescendo e sviluppando la propria identità e il proprio corpo gli adolescenti tendono a legare il benessere psicologico, il successo tra i coetanei e il ruolo del gruppo al loro aspetto fisico.

Così il desiderio di primeggiare e di apparire prestanti è determinante nell'approccio adolescenziale all'uso ad esempio di steroidi anabolizzanti.

- *Ma la vittoria e il risultato rimangono belli anche quando, per raggiungerli, ci si è dopati?*
- *Che ne è, con il doping, della bellezza dello sforzo, della fatica?*
- *Un atleta, uno sportivo, un corpo in movimento dopati, possono ancora essere contemplati come esempio di bellezza?*

Scegli in cosa primeggiare e primeggia.

Insieme ai danni causati da una inattività fisica e quelli causati dall'uso di sostanze dopanti bisogna annoverare quelli associati alla pratica dell'attività fisica che implica una attivazione maggiore, di organi e apparati, rispetto ad una condizione di normalità.

In una condizione di sforzo, infatti, possono manifestarsi malattie sconosciute capaci di porre una persona in condizioni di rischio anche se una progressione nello svolgimento dell'attività mette in evidenza i sintomi prima che il danno possa diventare grave.

Uno strumento utile a prevenire questa situazione è una approfondita visita medica prima di intraprendere una attività sportiva eseguita da personale sanitario specializzato e finalizzata a rilevare eventuali patologie da cui il soggetto è già affetto. Diventano preoccupanti invece i rischi derivanti da una inadeguata conoscenza e competenza nella gestione delle capacità motorie personali: errori qualitativi o quantitativi nelle attività di allenamento o di competizione possono portare, al di là degli eventi accidentali, a danni a livello osteo-articolare oppu-

re a quadri di patologie da sovraccarico o da overtraining (Kuipers, 1998).

La conoscenza e la consapevolezza dei principi fisiologici di base che regolano la risposta allenante possono rappresentare strumenti concreti per ridurre i rischi, ma anche per evitare di rincorrere l'illusione e la speranza di raggiungere prestazioni eccezionali in assenza di adeguate potenzialità.

Ed è proprio in questo contesto che può inserirsi il fenomeno del doping, riconosciuto come tentativo di accorciare il normale percorso fisiologico che porta alla costruzione, passo dopo passo, dei presupposti funzionali, psicologici e tecnici necessari per produrre una certa performance.

La prestazione motoria si basa principalmente su tre fattori: basi genetiche, che determinano il fenotipo di ciascuno soggetto (costituzione morfologica, apparati muscolari, sistema neuro-endocrino...), l'ambiente, nel quale avviene la prestazione e i mezzi tecnologici che rendono possibile la performance in modo ottimale.

Queste tre componenti raggiungono, di volta in volta, uno stato di equilibrio che corrisponde ad un determinato livello di prestazione motoria. Questa prestazione può essere migliorata grazie ad un corretto processo di allenamento: se ad una stimolazione stressante sull'organismo, che altera lo stato di equilibrio, il soggetto reagisce con una risposta positiva (incremento della contrazione cardiaca, maggiore massa muscolare...) si parla di "adattamento".

Un corretto e stabile adattamento richiede un certo periodo di tempo (da vari giorni a qualche mese) a seconda della natura dello stimolo che della sua intensità ma quando uno stimolo è eccessivo e genera uno stress troppo elevato non si crea un adattamento positivo ma piuttosto un trauma o una patologia.

E se il processo naturale è quello appena descritto, esistono anche altre vie, stimolazioni o sostanze, che modificano di per sé lo stato di equilibrio senza che necessariamente si verifichi

uno stato di adattamento positivo: ciò che agisce modificando la prestazione, metodo o sostanza che sia, senza la necessità di uno stimolo allenante, può essere considerato doping anche quando non inseribile in alcuna lista o tabella specifica (Scheda, 2006).

Tuttavia risulta evidente che una sostanza in grado di alterare in modo consistente lo stato di equilibrio, tanto da modificare la prestazione, deve agire così profondamente su organi e apparati da produrre necessariamente, a breve o a lungo termine, alterazioni negative sulle normali funzioni fisiologiche.

- *Se il miglioramento della performance non deriva più dal personale e faticoso impegno nell'allenamento bensì dall'assunzione di una sostanza, non si perde una lezione di vita che solo lo sport può offrire?*
- *E se l'uso di una sostanza o di una pratica, che produce delle modificazioni effettive sui meccanismi che governano la capacità stessa di esercizio, non permette di sperimentare l'impossibilità di ottenere sempre, comunque e subito un miglioramento di prestazione, non depreda il soggetto di quell'unità psico-fisica a cui avrebbe invece diritto?*

Per i ragazzini in carriera...i genitori fan la spesa!

L'idea che il doping interessi esclusivamente gli atleti dei grandi sponsor, visione ormai abbandonata da tempo, appare ancora più remota quando i giornali, giorno dopo giorno, rivelano che il mondo dello sport amatoriale e delle palestre è interessato da pesanti eventi legati al fenomeno.

E quando le notizie di cronaca rivelano che medici, farmacisti, allenatori e altre figure che si occupano di salute pubblica sono coinvolte in fatti legati al doping, la consapevolezza della portata del fenomeno diventa ancora più amara.

A rendere la situazione ancora più allarmante è che a volte sono proprio i genitori a spingere i ragazzini a far uso di sostanze, con l'aspettativa di incrementare la loro prestazione e raggiungere così facili vittorie e rapido successo.

Questi episodi testimoniano il fatto che molti ragazzi, e con loro molti genitori, non conoscono purtroppo i rischi del doping, nonostante la letteratura medica riporti continuamente casi di infarto per uso di GH, di aumento di colesterolo e trigliceridi da abuso di anabolizzanti, di infarto intestinale da uso di epo, di infezioni renali per trasfusioni non sterili, di tumore ai testicoli, di ragazzi morti a vent'anni per tumore al fegato legato all'uso di testosterone in palestra ecc.

Ancora una volta si giunge alla conclusione che il problema dell'assunzione di sostanze non può essere vinto con la sola pubblicizzazione degli effetti negativi e devastanti causati da queste sostanze: uno sport sano ha bisogno di interventi sociali ben radicati, che coinvolgono i bambini sin dalla tenera età, gli insegnanti, i tecnici del mondo sportivo e non ultimi i genitori, che possono diventare a volte gli attori principali di dolorose vicende.

- *Perchè, malgrado le continue notizie di cronaca e le numerose pubblicazioni scientifiche, ancora troppo poco si conosce in materia di doping?*
- *È possibile che alcuni genitori, benchè conoscano la nocività di alcune sostanze e pratiche dopanti, mettano a rischio la salute dei propri figli pur di raggiungere sogni di gloria?*

All'inizio ti danno vitamina B12, acido folico, ferro, semplici integratori...

L'uso di integratori alimentari finalizzato a migliorare le prestazioni atletiche è diventata una pratica particolarmente diffusa tra i giovani che praticano sport, sia a livello amatoriale sia che intraprendono la carriera agonistica.

La cultura del "vincere ad ogni costo" sta sostituendo una concezione di sport basata sulla socializzazione, il rispetto delle regole e la salute fisica.

Il pediatra, l'insegnante e tutte le persone che intervengono nell'educazione del bambino dovrebbero fornire messaggi

chiari: l'allenamento è l'unico mezzo utile e scientificamente provato per migliorare la prestazione atletica del giovane sportivo (Booth, Thomason, 1991).

Il livello di attività muscolare ottenibile è determinato dal proprio patrimonio genetico, dalle condizioni generali di salute, dall'allenamento e da sostanze ormonali e neuroendocrine coinvolte nella regolazione dell'attività metabolica.

L'intensità di un esercizio fisico è limitata dall'accumulo dei prodotti della glicolisi anaerobica: per migliorare le prestazioni fisiche sono così necessarie un maggior rifornimento di ossigeno ai tessuti e una più veloce utilizzazione dell'ossigeno da parte delle fibre muscolari.

L'allenamento di potenza e di resistenza avvia processi d'adattamento nel muscolo scheletrico e nell'apparato cardiovascolare garantendo una migliore performance atletica. L'uso di integratori alimentari mira a potenziare o accelerare tali risultati. (Fitts, 1994).

Gli integratori alimentari sono prodotti a base di vitamine, minerali e altre sostanze di interesse nutrizionale e fisiologico e sono collocabili in diverse categorie:

- a) prodotti finalizzati ad una integrazione energetica
- b) prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idrosaline causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta
- c) prodotti finalizzati all'integrazione di proteine
- d) prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati
- e) altri prodotti con valenza nutrizionale, adattati ad un intenso sforzo muscolare
- f) combinazione dei suddetti prodotti.

Tali sostanze non possono essere considerate "dietetiche" in quanto non sono concepite per rispondere ad esigenze nutrizionali o a condizioni fisiologiche particolari. Il loro impiego ha lo scopo di ottimizzare gli apporti nutrizionali, fornire sostanze di interesse nutrizionale ad effetto protettivo o trofico

e migliorare il metabolismo e le funzioni fisiologiche dell'organismo.

La conoscenza dei benefici e dei limiti di un'integrazione alimentare è frammentaria e al momento non c'è alcuna evidenza scientifica che ne dimostri la necessità nella pratica sportiva della popolazione sana; non esistono integratori alimentari specifici per gli sportivi che ne esaltino la prestazione: le migliori performance si ottengono con una corretta alimentazione.

Per gli adolescenti, inoltre, occorre un'estrema cautela nell'uso degli integratori poiché, oltre ai possibili danni alla salute, possono indurre il giovane atleta a pensare che la propria prestazione dipenda dall'uso dell'integratore.

È dovere del medico ricordare che, come per ogni sostanza, l'assunzione eccessiva di integratori può provocare effetti nocivi, pertanto, qualsiasi somministrazione di integratori va prescritta (dosi, durata del trattamento) solo in casi ben selezionati e in particolari situazioni metaboliche che ne consiglino l'uso (Maffei, Castellani, 2006).

Il mondo degli integratori, con particolare attenzione a quelli utilizzati in ambito sportivo, è talmente eterogeneo e complesso da creare un alone di confusione in merito alla loro adeguatezza o utilità e la crescente pubblicità fatta a questi prodotti, assieme al buon lavoro dei pubblicitari che riescono addirittura ad eludere gli strumenti di controllo, non aiuta certo a sanare questa già complicata situazione.

- *Dal momento che gli integratori non sono inclusi nell'elenco delle sostanze dopanti mentre il loro utilizzo sconsiderato provoca danni non trascurabili alla salute, come mai molti giovani non conoscono l'utilità di una corretta alimentazione e neppure gli effetti indesiderati causati dall'utilizzo di queste sostanze?*

- *E dal momento che i pubblicitari sono dei tecnici della persuasione bravi ad utilizzare meccanismi psicologici elementari che orientano il comportamento e le scelte, non risulta necessario un controllo più rigoroso sul loro operato?*

... perché nella mente di un giovane la puntura è sinonimo di doping.

Benché l'immagine dello sportivo dopato evochi difficilmente quella del tossicodipendente o dall'alcolista di strada, bisogna sottolineare che il doping è un fenomeno che a pieno titolo rientra nella più vasta problematica delle tossicodipendenze.

Sono numerosi gli studi che rivelano un'associazione fra l'uso di sostanze dopanti, in particolare gli anabolizzanti, e l'uso di sostanze come l'alcool o le droghe, in particolare cocaina, ecstasy o cannabis.

È stato evidenziato che per amplificare gli effetti di una sostanza dopante sulle prestazioni, si ricorre all'uso combinato con altre sostanze, ad esempio gli anabolizzanti sono spesso assunti in combinazione con sostanze come caffeina, antidolorifici, stimolanti e diuretici (Singler, Treutlein, 2000).

Il legame tra doping e sostanze psicoattive emerge anche dal fatto che chi fa uso di sostanze dopanti, rispetto a chi non ne fa uso, risulta essere più frequentemente disponibile a fare uso di sostanze psicoattive.

Alcuni studi mettono in luce che l'uso di anabolizzanti induce alterazioni della personalità, dell'umore e della salute mentale, come psicosi, schizofrenia e disturbi della memoria, (Williamson, Young, 1992) nonché alterazioni del comportamento dovute a un'umentata aggressività (Galligani et al., 1996). Gli anabolizzanti, così come altre sostanze dopanti, inducono inoltre gli effetti tipici delle sostanze stupefacenti ovvero la dipendenza e la tolleranza (Brower et al., 1991).

Il fenomeno della dipendenza si sostanzia nel fatto che, chi fa ricorso a sostanze dopanti e analogamente a sostanze psicoatti-

ve, dopo un uso continuato del farmaco o della sostanza avrà difficoltà a cessarne il consumo nel momento in cui non ne avrà più bisogno per incrementare la propria capacità di prestazione.

Il fenomeno della tolleranza determina il fatto che se l'uso di una data sostanza è protratto e continuativo, occorreranno quantità progressivamente crescenti di sostanza per ottenere lo stesso effetto.

Ma se da un piano farmacologico si passa ad un altro livello, quello dei significati, si evidenzia che chi utilizza sostanze, dopanti o psicoattive, esprime di fondo l'incapacità o l'impossibilità di accettarsi per quello che è e mostra un bisogno di compensazione rispetto ad una percezione di sé che è di carenza, di mancanza, di insufficienza.

Ecco allora che l'uso di sostanze, per aumentare la performance sportiva o per alterare i propri stati interni, risponde alla stessa logica: aggiungere alla realtà qualcosa che magicamente la trasformi, che la faccia apparire diversa da quella vissuta, nella speranza di renderla più accettabile e quindi maggiormente godibile sul piano relazionale (Dal Cengio, Indelicato, 2006).

La storia di noti campioni sportivi che, smessa l'attività agonistica, ritornano a riempire le cronache per le loro disavventure tossicomane, evidenziano come il doping non sia solo una pratica farmacologica volta a migliorare la performance sportiva, ma vada ad incidere sensibilmente, come anche le droghe, sul modo di percepire sé stessi, la realtà esterna nonché sé stessi in relazione al mondo esterno.

- *Se doping è sinonimo di droga, perché questo parallelo non viene enfatizzato?*
- *Dal momento che si accorda allo sport una elevata finalità educativa, perché è sempre più difficile trovare condizioni di sport libero da condizionamenti?*

Bibliografia

- * Aledda A. *Sport. Storia politica e sociale*. Roma: Società Stampa Sportiva; 2002.
- * Booth FW, Thomason DB. Molecular and cellular adaptation of muscle in response to exercise: perspectives of various model. *Physiol Rev*. 1991 Apr; 71(2): 541-85.
- * Brower KJ, Blow FC, Young JP, Hill EM. Symptoms and correlates of anabolic androgenic steroid dependence. *Br J Addict*. 1991 Jun; 86(6): 759-68.
- * Cei A. *Psicologia Dello Sport*. Bologna: Il Mulino; 1998.
- * Choi PY, Pope HG Jr, Olivardia R. Muscle dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *Br J Sports Med*. 2002 Oct; 36 (5): 375-6; discussion 377.
- * Dal Cengio, D, Indelicato, CL. La famiglia e la scuola nella prevenzione del doping. In: Serpelloni G, Rossi A(Ed.). *Doping - aspetti medici, nutrizionali, psicopedagogici, legali ed etici e indicazioni per la prevenzione*. Regione Veneto: Osservatorio regionale sulle dipendenze; 2006. p. 285-300.
- * Duda JL, Nicholls JC. Dimension of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *J Educ Psychol*. 1992; 84: 209-99.
- * Fitts RH. Cellular mechanism of muscle fatigue. *Physiol Rev*. 1994 Jan; 74(1); 49-94.
- * Galligani N, Rench A, Hansen S. Personality profile of men using anabolic androgenic steroids. *Horm Behav*. 1996; 30: 170-75.
- * Kuipers H. Training and overtraining: an introduction. *Med Sci Sports Exerc*. 1998 Jul; 30(7): 1137-9.

-
- * Maffei, C, Castellani, M. Educazione alimentare e uso degli integratori nei giovani sportivi. In: Serpelloni G, Rossi A. (Ed.). *Doping - aspetti medici, nutrizionali, psicopedagogici, legali ed etici e indicazioni per la prevenzione*. Regione Veneto: Osservatorio regionale sulle dipendenze; 2006. p. 59-64.
 - * Messina, M. Gli aspetti motivazionali dell'uso di sostanze dopanti. In: Serpelloni G, Rossi A. (Ed.). *Doping - aspetti medici, nutrizionali, psicopedagogici, legali ed etici e indicazioni per la prevenzione*. Regione Veneto: Osservatorio regionale sulle dipendenze; 2006. p. 99-112.
 - * Nicholls, JG. The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation. In: Roberts GC (Ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1992. p. 31-56.
 - * Reuchlin M. *Manuale di Psicologia*. Roma: Editori Riuniti; 1981.
 - * Schena, F. I vantaggi in salute della pratica sportiva e i rischi del doping. In: Serpelloni G, Rossi A. (Ed.). *Doping - aspetti medici, nutrizionali, psicopedagogici, legali ed etici e indicazioni per la prevenzione*. Regione Veneto: Osservatorio regionale sulle dipendenze; 2006. p. 59-64.
 - * Singler A, Treutlein G. *Doping - von der Analyse zur praevention - vorbeugung gegen abweichendes verhalten in soziologischem und paedagogischem Zugang*. Aachen Germany: Meyer & Meyer Verlag; 2000.
 - * Treutlein G, Janalik H, Hanke U. *L'allenatore vincente - Guida pratica per la diagnosi ed il miglioramento del comportamento individuale dell'allenatore*. Roma: Società Stampa Sportiva; 1992.
-

-
- * Tversky A, Kahneman D. Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*. 1974 Sep 27; 185 (4157): 1124-1131.
 - * Williamson DJ, Young AH. Psychiatric effects of androgenic and anabolicandrogenic steroid abuse in men: a brief review of the letterature. *J Psychopharmacol*. 1992; 6: 20-26.
 - * Wroblewska AM. Androgenic-anabolic steroids and body dysmorphia in young men. *J Psychosom Res*. 1997 Mar; 42(3): 225-234.

Il materiale cartaceo può essere scaricato dal sito www.iss.it/ofad mentre il cofanetto (dvd + guida informativa) può essere richiesto a: Istituto Superiore di Sanità-OSSFAD, viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma tel 0649902634, fax 06 49902016; e-mail osservatorio.fad@iss.it

Progetto di Emanuele Arrigazzi
Regia e montaggio di Antonio Augugliaro
Sceneggiatura di Allegra Demandato ed Emanuele Arrigazzi
emanuele.arrigazzi@gmail.com; tel 3355341191

Progetto finanziato dalla Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive
Ministero della Salute

Coordinamento editoriale, impaginazione e realizzazione grafica
Mida di Roberta Spoletini
Via Appio Claudio, 214/b - 00174 Roma

Consulenza grafica
Giacomo Toth, Ufficio Relazioni Esterne
Istituto Superiore di Sanità, Via Giano della Bella, 34 - 00162 Roma

Realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo Alcol e Droga
Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma
tel. 0649902909; fax. 0649902016
<http://www.iss.it/ofad>

Stampato da:
Centro Stampa De Vittoria S.r.l.
Via degli Aurunci, 19 - 00185 Roma



Progetto finanziato dalla Commissione per la vigilanza ed il controllo
sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive.
Ministero della Salute.