

Doping, integratori alimentari e salute dei praticanti

Ferdinando Tripi

Centro Regionale Antidoping – Regione Emilia Romagna

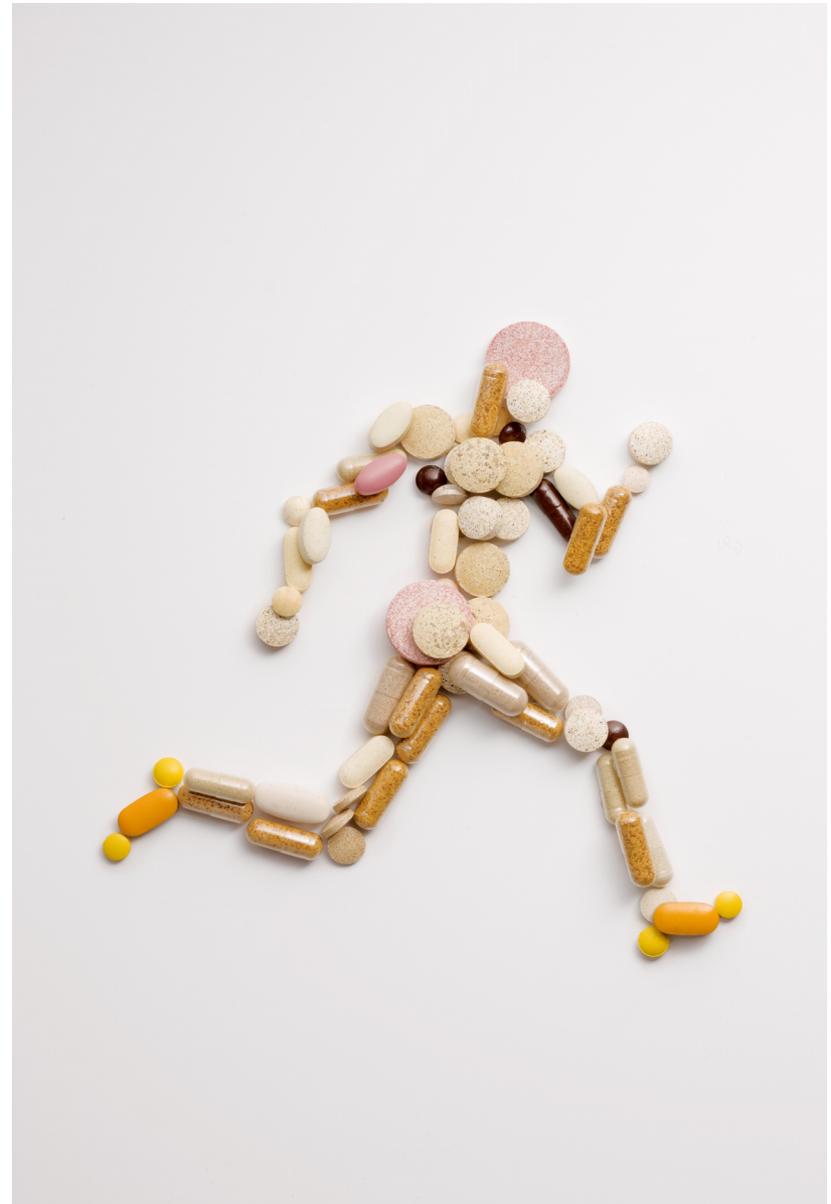
UOC Medicina dello Sport Ausl Modena



Chiunque pratichi sport, oltre alle comuni patologie a cui è soggetta la popolazione generale, è esposto ad un **maggior rischio di patologia muscolo tendinea.**

L'atleta dunque, sebbene con la pratica dell'attività motoria agisca in maniera efficace per la prevenzione di numerose condizioni patologiche, non è esente dal probabile impiego di farmaci

L'ipermedicalizzazione o la tentazione di agire con presidi farmacologici o pseudo tali, con prodotti per la supplementazione dietetica o cosiddetti "salutistici" **al fine di mantenere o migliorare la performance**, inducono spesso alcuni sportivi a pratiche di inutile assunzione di sostanze. Tali abitudini possono costituire **un rischio** per la salute.





Ministero della Salute

*DIPARTIMENTO DELLA SANITA' PUBBLICA E DELL'INNOVAZIONE
Direzione Generale della Ricerca Sanitaria e Biomedica e Vigilanza sugli Enti
Ufficio VIII*

Report attività di controllo antidoping

Anno 2013

2. IL CONSUMO DI FARMACI E/O PRODOTTI SALUTISTICI NON VIETATI PER DOPING: ANNO 2013

Nel corso del 2013 sono stati controllati 1.390 atleti (916 maschi e 474 femmine).

Tra gli atleti sottoposti a controllo, 965 **(69,4% del totale)** hanno

dichiarato di aver assunto **prodotti farmaceutici** (compresi i prodotti omeopatici)

e **prodotti salutistici** in genere (vitamine, sali minerali, aminoacidi, integratori) e

425 atleti **(30,6%)** hanno dichiarato di non aver assunto alcun prodotto.

Analizzando in dettaglio la distribuzione per sesso di coloro che hanno assunto

prodotti non vietati per doping, si osserva che le **donne** sono quelle che in

maggior numero hanno dichiarato di fare uso di queste sostanze.

La percentuale delle atlete sul totale delle donne controllate è risultata pari al

76,6% contro il 65,7% degli uomini.

Tab. 16 - Distribuzione degli atleti secondo la dichiarazione di assunzione di prodotti farmaceutici e/o salutistici.

Atleti dichiaranti	Totale		maschi		femmine	
	n.	%	n.	%	n.	%
assunzione	965	69,4	602	65,7	363	76,6
non assunzione	425	30,6	314	34,3	111	23,4
Totale	1390	100	916	100	474	100

La maggioranza degli atleti (**63,1%**) ha assunto 1 o 2 prodotti, mentre il **36,9%** di essi ha dichiarato di aver assunto 3 o più prodotti **farmaceutici e/o salutistici**.

Si ricorda che l'assunzione può includere associazioni di più medicinali specifici o di più prodotti salutistici, in combinazione o non con farmaci.

Tab. 15. Distribuzione degli atleti secondo il numero di prodotti farmaceutici e/o salutistici assunti: valore assoluto e percentuale.

Numero di prodotti assunti	Atleti	
	n.	%
1-2	609	63,1
3 o più	356	36,9
Totale	965	100,0

Tab. 17 - Numero di atleti dichiaranti assunzione di prodotti farmaceutici e/o salutistici secondo la FSN DSA - EPS di appartenenza: valori assoluti e percentuali.

FSN DSA- EPS	Atleti sottoposti a controllo antidoping	Atleti dichiaranti assunzione di prodotti farmaceutici e salutistici	
		n.	%
FCI – ACSI – CNS LIBERTAS - CSAIN - UISP – UCI - Ciclismo	323	224	69,3
FIGC – Calcio		128	74,4
FIDAL - Atletica leggera	158	112	70,9
FIGH – Handball	100	63	67,4
FIN - Nuoto	92	62	67,4
FIPAV - Pallavolo	73	47	64,4
FISI - Sport Invernali	71	58	81,7
FISG - Sport Ghiaccio	60	38	63,3
FIS - Scherma	53	36	67,9
FIP - Pallacanestro	40	33	82,5
FIBS - Baseball e Softball	28	19	67,9
FIKMB S - Kickboxing Muai Thai Savate	23	18	78,3
FIR - Rugby	20	11	55,0
FICK - Canoa Kayak	20	18	90,0
FITRI - Triathlon	12	9	75,0
FIC - Canottaggio	12	5	41,7
FIDAF - American Football	12	8	66,7
FISO - Sport Orientamento	11	4	36,4
FASI - Arrampicata Sportiva	8	4	50,0
FITA – Taekwondo	8	5	62,5
FIPE - Pesistica	8	4	50,0
FIDS – Danza Sportiva	8	5	62,5
FIPSAS - Pesca Sportiva ed Attività Subacquee	8	7	87,5
FIT - Tennis	8	5	62,5
FIG – Golf	8	7	87,5
FITET - Tennis Tavolo	8	2	25,0
FISE - Sport Equestri	8	6	75,0
FGI - Ginnastica	8	6	75,0
FIBBN - dilettantistica Bodybuilding Natural	8	3	50,0
FIGS - Giuoco Squash		4	100,0
FPI - Pugilistica Italiana		4	100,0
FIV – Vela	4	3	75,0
FITARCO - Tiro con l'arco	4	3	75,0
FISB – Sport Bowling	4	2	50,0
FIH - Hockey	4	2	50,0
TOTALE	1390	965	69,4

FARMACI = 61,5

Tab. 18 – Distribuzione dei farmaci assunti dagli atleti secondo la classificazione terapeutica: valori assoluti e percentuali.

Farmaci	Dichiarazione di assunzione		
	n.	% su tutti i farmaci (875)	% su tutti i prodotti (1365)*
FARMACI ANTIFIAMMATORI (FANS)	352	40,2	25,8
FARMACI PER MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO	76	8,7	5,6
ANTIASMATICI	52	5,9	3,8
FARMACI PER IMPIEGO GASTROINTESTINALE	49	5,6	3,6
ESTROPROGESTINICI (contraccettivi)	38	4,3	2,8
ANTIBIOTICI PER USO SISTEMICO	31	3,5	2,3
FARMACI D'IMPIEGO DERMATOLOGICO	29	3,3	2,1
FARMACI ANTIANEMICI	28	3,2	2,0
ANTISTAMINICI PER USO SISTEMICO	23	2,6	1,7
CORTICOSTEROIDI PER USO SISTEMICO	19	2,2	1,4
PREPARATI OFTALMICI - OTOLOGICI	16	1,8	1,2
FARMACI TOPICI	12	1,4	0,9
ORMONI TIROIDEI	11	1,3	0,8
OMEOPATICI	11	1,3	0,8
ANSIOLITICI - ANTIDEPRESSIVI	9	1,0	0,7
MIORILASSANTI	7	0,8	0,5
ANTIPERTENSIVI	5	0,6	0,4
ALTRI FARMACI (<5 e/o indicazioni minori)	35	4,0	2,6
NON-CLASSIFICABILI**	72	8,2	5,3
TOTALE	875	100,0	64,1

* per “tutti i prodotti” si intende la somma dei farmaci e dei prodotti salutistici

Tab. 19 - Dichiarazioni di consumo di FANS tra gli atleti sottoposti a controllo antidoping: anno 2013

Tipologia	Principio Attivo	n.	% su tutti i FANS (613)	% su tutti i farmaci dichiarati (1498)	% su tutti i prodotti dichiarati (2436)
Inibitori non selettivi della COX-1 e 2	Ketoprofene	154	25,1	10,3	6,3
	Ibuprofene	91	14,8	6,1	3,7
	Altro	239	39,0	16,0	9,8
	TOTALE	484	79,0	32,3	19,9
Inibitori selettivi delle COX-2	Nimesulide	69	11,3	4,6	2,8
	Diclofenac	55	9,0	3,7	2,3
	Altro	4	0,7	0,3	0,2
	TOTALE	128	20,9	8,5	5,3
Inibitori altamente selettivi delle COX-2	Etoricoxib	1	0,2	0,1	0,04
	Celecoxib	0	0,0	0,0	0,0
	Altro	0	0,0	0,0	0,0
	TOTALE	1	0,2	0,1	0,0
TOTALE FANS		613	100	40,9	25,2

ANTINFIAMMATORI

PRODOTTI SALUTISTICI = 38,5

Tab. 20 - Distribuzione dei prodotti salutistici assunti dagli atleti: valori assoluti e percentuali

PRODOTTI SALUTISTICI	DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE		
	n.	% su tutti i prodotti salutistici dichiarati (938)	% su tutti i prodotti dichiarati (2436)
NON "IN ASSOCIAZIONE"			
VITAMINE	120	12,8	4,9
SALI MINERALI	128	13,6	5,3
AMINOACIDI E DERIVATI	106	11,3	4,4
"IN ASSOCIAZIONE"			
INTEGRATORI	584	62,3	24,0
TOTALE	938	100	38,5

Dalla Tabella è possibile evidenziare come dei 1.390 atleti controllati dalla CVD nel corso del 2013, il 52,8% ha dichiarato di assumere almeno un prodotto tra FANS e prodotti salutistici (integratori e vitamine), contro il 30,8% del campione di atleti

Tab. 24 - Confronto fra il numero totale di atleti controllati ed il numero di atleti risultati positivi che hanno assunto almeno uno tra i principali farmaci (FANS) e prodotti salutistici (integratori e vitamine) non vietati per doping

	Atleti sottoposti a controllo antidoping		Atleti positivi	
N° atleti	1390		39	
Assumono FANS/Integratori/Vitamine	734	52,8%	12	30,8%

Il ricorso all'impiego di farmaci nello sport e' dunque una pratica piuttosto diffusa, così come l'impiego di prodotti per la supplementazione dietetica e gli integratori.

Prescrizioni

Abitudine

Rituale

Passaparola

Il Ministero della Salute ha prodotto numerose pubblicazioni sul tema degli integratori, soprattutto per consigliarne modi, tempi e condizioni migliori di impiego.





Ministero della Salute

*Dipartimento della sanità pubblica veterinaria,
della sicurezza alimentare e degli organi collegiali
per la tutela della salute
Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli
alimenti e la nutrizione*

DECALOGO

PER UN CORRETTO USO DEGLI

integratori alimentari



Anche se fai sport, con una dieta varia ed equilibrata in linea generale puoi soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo. L'eventuale impiego di integratori alimentari deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta.

L'assunzione di integratori a dosi superiori a quelle consigliate, che squilibrino in eccesso l'apporto dietetico di nutrienti e di altre sostanze fisiologicamente attive, è irrazionale e può comportare conseguenze svantaggiose sulla condizione fisica, sul rendimento e, se prolungata, anche sulla tua salute.

Per la prescrizione di una integrazione alimentare giustificabile sono (sarebbero) utili:

Una valutazione medico-sportiva

Una visita nutrizionale

Una valutazione da parte di un esperto (laureato) in scienze motorie

Qualsiasi programma dovrebbe essere “personalizzato”



In generale...

La corretta alimentazione può sopperire a qualsiasi fabbisogno se adeguata allo stile di vita

Casi di incompatibilità con una corretta alimentazione da considerare per la prescrizione di una supplementazione della dieta dell'atleta :

Stile di vita non consono al rispetto dei 5 pasti quotidiani (attività agonistica intensa, regime di allenamento e preparazione pre-campionato)

Individuale avversione (per motivi di gusto personale) al consumo di particolari categorie di alimenti

Allergie alimentari individuali ACCERTATE

Patologie gastrointestinali (e non)

Stomatite/Glossite

Stato di convalescenza

Malassorbimento dipendente o meno da terapia farmacologica in atto



MICHAEL PHELPS..

Michael Phelps' diet: Eat like a champion!

Posted Aug 14th 2008 3:00PM by [Bruce Watson](#)

Filed under: [Science](#), [Health & Medical](#), [Celebrities](#), [Food News](#)

Phelps, mostruoso anche a tavola



La dieta di Phelps: 12.000 calorie



COLAZIONE

- Tre uova in padella col pane
- Formaggio, lattuga, pomodori, cipolle fritte, maionese
- Due tazze di caffè, una scodella di fiocchi d'avena, "pappa" di cereali
- Tre fette di pane tostato con zucchero a velo
- Tre frittelle al cioccolato



PRANZO

- 500 g di pasta condita
- Due grandi panini con prociutto, formaggio e maionese
- Bevanda energtica da 1000 Kc



CENA

- 500 g di pasta condita
- Una pizza
- Bevanda da 100 Kc

Una dieta normale: 2.000 calorie



COLAZIONE

- Latte / Cappuccino/ Yogurt
- Cornetto, fette biscottate, cereali



PRANZO

- 100 g di pasta condita
- 250g di verdura
- 60g di pane



CENA

- 100g di carne
- 90g di pane
- 250g di frutta



Purtroppo spesso lo sportivo cede alle lusinghe della rete e della pubblicità non e' in grado di valutare le fonti e diviene facile preda dei luoghi comuni e dell'informazione forzata/veicolata



[Aumento massa muscolare](#), [Integratori alimentari sport benessere ...](#)

Come **aumentare** la **massa muscolare**: allenamento, recupero, alimentazione, integratori alimentari specifici come proteine, aminoacidi ramificati, creatina, ...
[www.foodcompany.it/massa_muscolare/aumento_massa.php](#) - 99k - [Copia cache](#) - [Pagine simili](#)

[AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE](#)

Bisogna variare il tipo di stimolo perché altrimenti l'organismo, il muscolo, si adattano e risulta sempre più arduo riuscire a guadagnare **massa muscolare**. ...
[www.universofitness.com/bbuild/bbuild.htm](#) - 22k - [Copia cache](#) - [Pagine simili](#)

[Aumentare la massa muscolare](#)

Per **aumentare** la propria **massa muscolare** l'allenamento diventa efficace solo se il numero di unità motorie sfinite è consistente. Poco importa il numero di ...
[www.my-personaltrainer.it/massa-muscolare.html](#) - 23k - [Copia cache](#) - [Pagine simili](#)

[Aumentare la massa muscolare](#)

Ho un grosso prolema: non riesco a far **aumentare** la mia **massa muscolare**. Che cosa

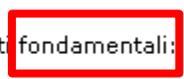
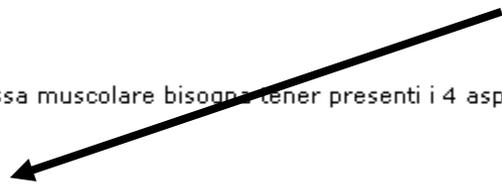
I
N
T
E
G
R
A
Z
I
O
N
E

■ SCHEMI DI INTEGRAZIONE TIPO

Per incrementare la massa muscolare bisogna tener presenti i 4 aspetti **fondamentali**:

- 1. allenamento
- 2. recupero
- 3. alimentazione
- 4. integratori

ATTENZIONE: i 4 punti di cui sopra sono tutti ugualmente importanti e basta che anche solo uno di questi non venga applicato correttamente che i risultati saranno deludenti o inferiori alle aspettative.



Come in questo paradossale esempio, anche l'acqua può essere presentata come liquido letale...!

THE DEADLY FACTS ABOUT WATER!

FACT!

WATER CAN BE CHEMICALLY
SYNTHESIZED BY BURNING
ROCKET FUEL!!!

FACT!

OVER CONSUMPTION CAN CAUSE
EXCESSIVE SWEATING, URINATION,
AND EVEN DEATH!!!

FACT!

100%
OF ALL SERIAL KILLERS,
RAPIST AND DRUG DEALERS HAVE
ADMITTED TO DRINKING WATER!!!



FACT!

WATER ONE OF THE PRIMARY INGREDIENTS
IN HERBICIDES AND PESTICIDES!!!

FACT!

WATER IS THE LEADING
CAUSE OF DROWNING!!!

FACT!

100 PERCENT OF ALL PEOPLE
EXPOSED TO WATER WILL DIE!

Luoghi comuni...

Proteine: non vi sono prove valide per sostenere che gli integratori proteici siano più efficaci delle fonti proteiche naturali

Arginina, lisina, ornitina: possono stimolare il rilascio di GH, purtroppo per gli atleti non tale da manifestarsi efficace dal punto di vista ergogenico

Carnitina: l'aumentato trasporto degli acidi grassi nei mitocondri per la beta-ossidazione non corrisponde ad un evidente effetto dimagrante o ergogenico

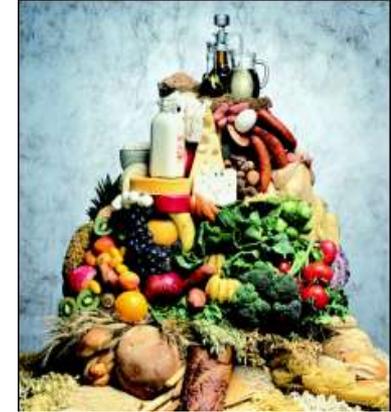
SOD: è noto l'effetto biochimico come sistema tampone, l'assunzione orale e parenterale non consentono (farmacocineticamente) l'accesso del SOD a livello intra-cellulare

Coenzima Q10 – Ubidecarenone: non migliora la soglia anaerobica, la potenza aerobica e VO₂max.

Bicarbonato: 300mg/kg p.c. possono talvolta prevenire l'accumulo di acido lattico se assunti 1-3 ore prima dell'allenamento condotto al limite della soglia anaerobica al prezzo però di sintomi quali nausea, meteorismo, dispepsia.



BCAA in COMPRESSE VS DIETA MEDITERRANEA



Aminoacidi ramificati nel cibo Vs aminoacidi ramificati negli integratori

	POLLO 150 g	TONNO ALL'OLIO 112 g	BRESAOLA 100 g	5 cpr di un integratore "famoso"
Leucina	2,93	2,3	2,65	2,5
Valina	2,0	1,56	1,69	1,25
Isoleucina	1,73	1,34	1,61	1,25

La verità

- Dopo uno sforzo fisico arriva la stanchezza
- Il nostro organismo ha bisogno anche di AAR
- MA PERCHE' COMPRARLI IN FARMACIA?

• 2,4 grammi di AAR presenti in una bustina di “ Friliver” si trovano anche in:

- 30 gr di parmigiano (0.3€)
- 50 gr di carne o di pesce (0.5€)
- 1 uovo (0.1€)
- 170 gr di pane (0.3€)
- 120 gr piselli (0.2€)

€ 13,24 (0,56 a bustina)

Attività fisica e stress

1 Rimmele et al Level of PA affects adrenal and Cardiovascular Reactivity to Psychosocial Stress:

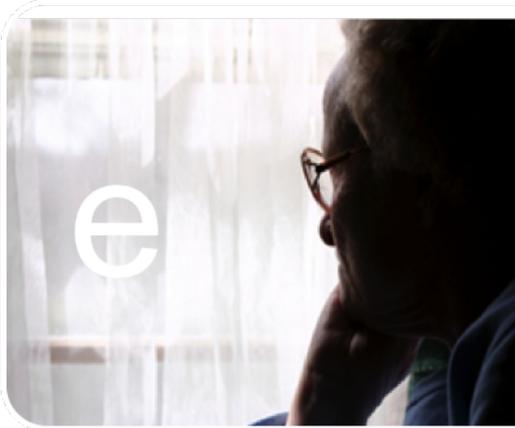
Psychoneuroendocrinology (2009) 43 190-198

2 Puterman E, Lin J, Blackburn E, O'Donovan A, Adler N, et al. (2010) The Power of Exercise: Buffering the Effect of Chronic Stress on Telomere Length. PLoS ONE 5(5): e10837.

doi:10.1371/journal.pone.0010837

3Vitaliano P et al A Path Model of Chronic Stress, The Metabolic Syndrome and Coronary Heart Disease Pyschosomatic Medicine 64:118-125 (2002)

1. L'attività fisica svolge un ruolo nel controllo delle risposte dell'organismo allo stress fisico¹ E previene l'accorciamento dei telomeri²
2. Lo stress cronico riduce l'attività fisica³.



Stress Cronico

Ormoni
dello Stress

Sedentarietà

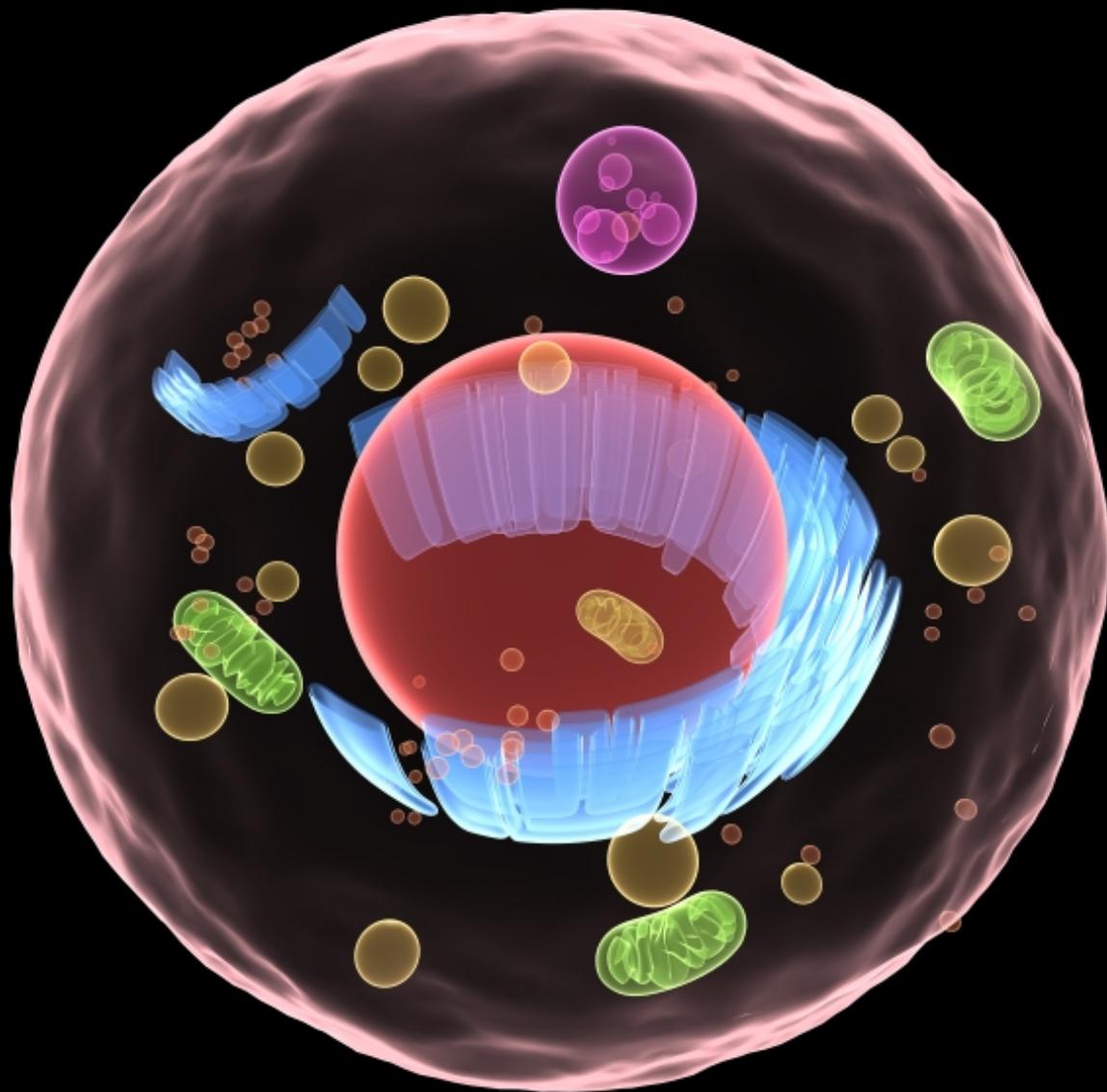


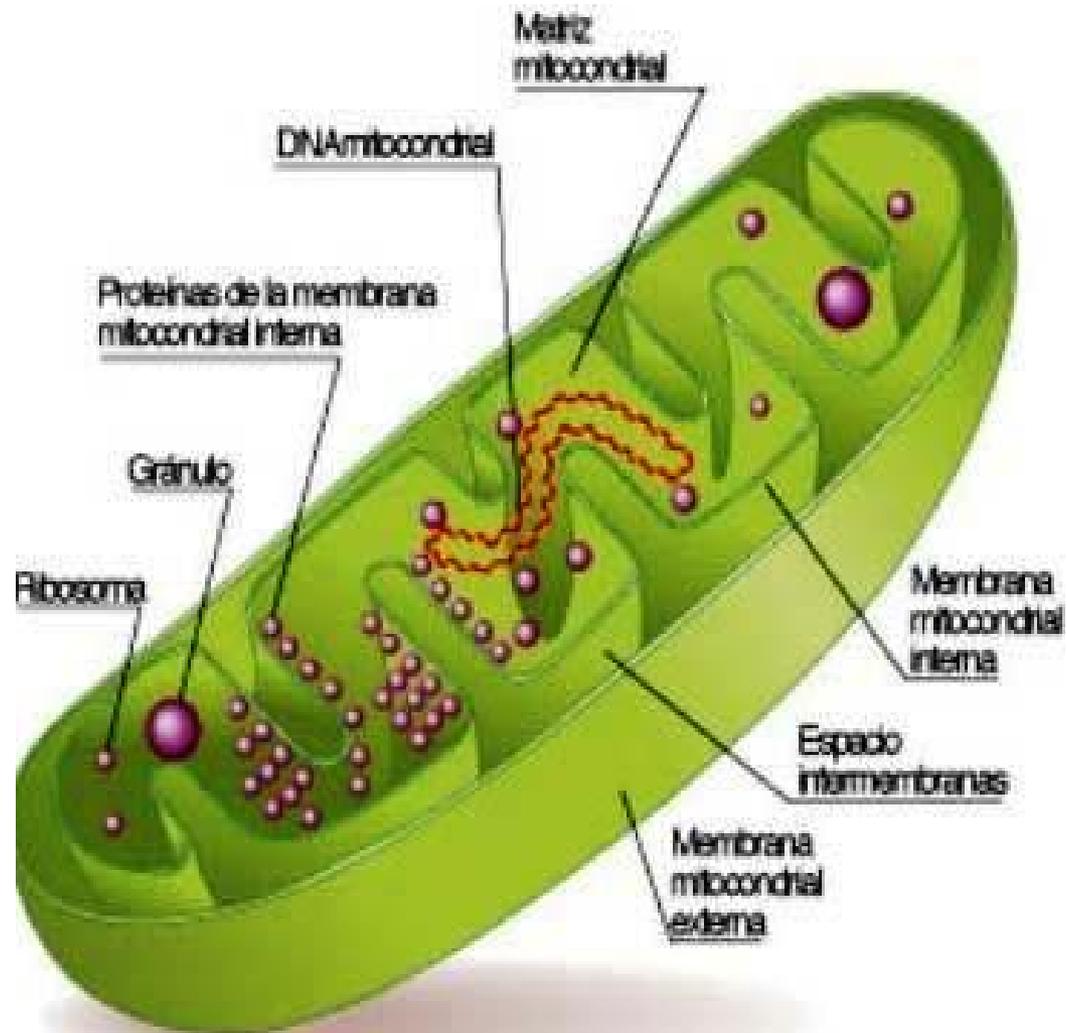


Stess cronico

Sedentarietà









PEOPLE

PU

Stress cronico

Ormoni dello Stress

SEDENTARIETA'
E altri comportamenti
non salutari

Danno Mitocondriale

Depressione

Tumori

Malattie
Cardiovascolari

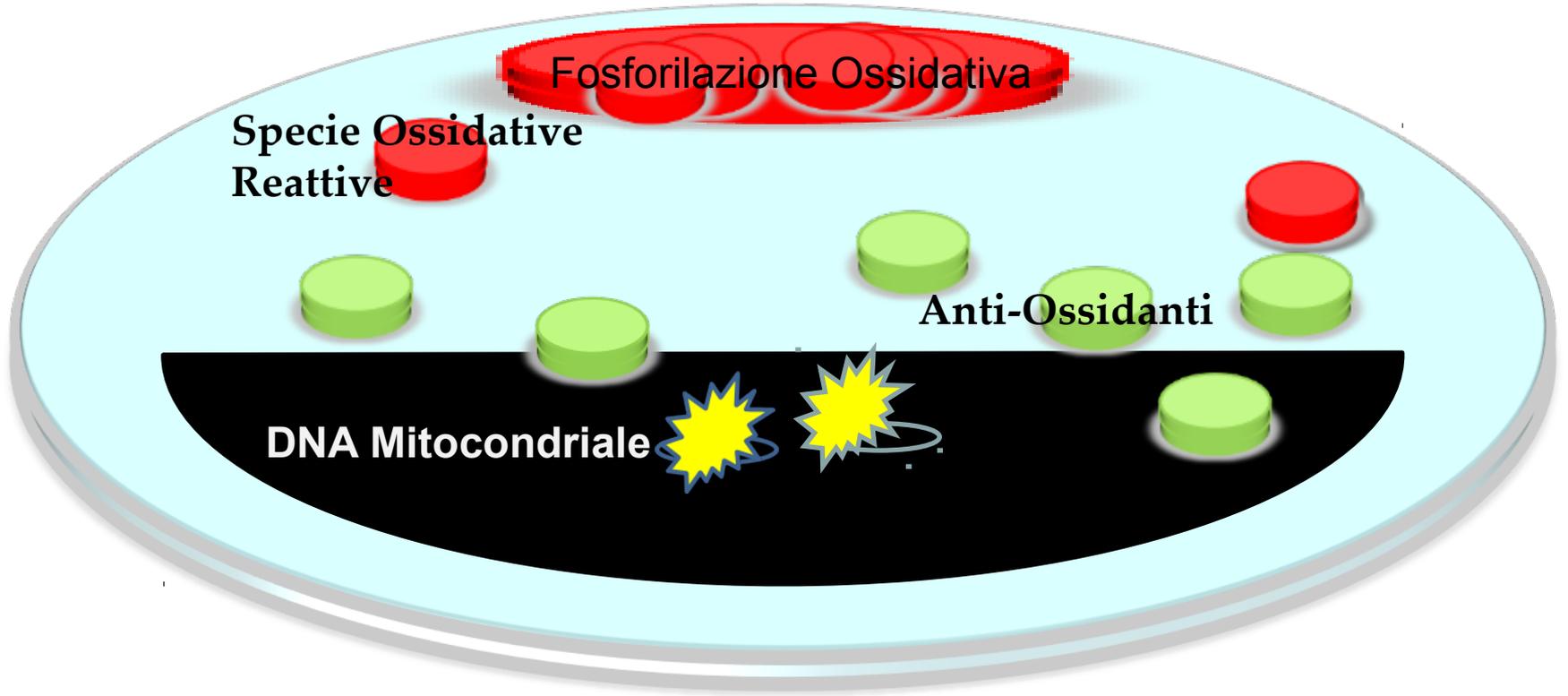
Diabete

Demenza

Mitochondria as a key component of the stress response.

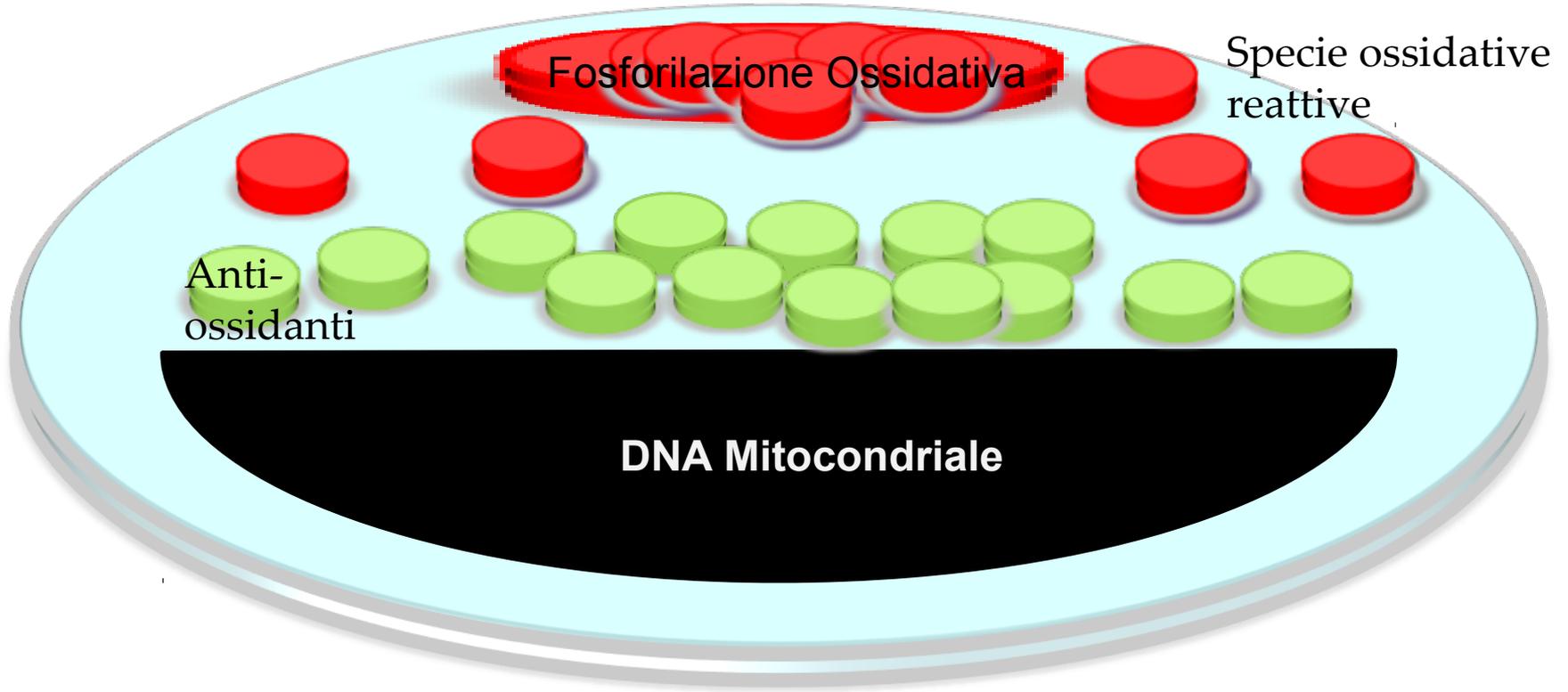
Manoli et al. Trends in Endocrinology and Metabolism Vol 18 No 5 2007

Sedentario



Mitocondrio

Attivo



Mitocondrio

Effetto anti età dell'attività fisica

- Aumento delle specie ossidative dell'Ossigeno (radicali Liberi)) che stimolano la produzione di antiossidanti nei Mitochondri.
- Questo è un potente meccanismo anti-età che protegge le cellule dal danno al DNA
- Prendere anti-ossidanti interferisce con questo meccanismo

Effetto anti età dell'attività fisica

- Aumento delle specie ossidative dell'Ossigeno (radicali Liberi)) che stimolano la produzione di antiossidanti nei Mitochondri.
- Questo è un potente meccanismo anti-età che protegge le cellule dal danno al DNA
- **Prendere anti-ossidanti interferisce con questo meccanismo**

...e il doping ?



Ma cos'è veramente il doping oggi ?

Costituiscono *doping* la somministrazione o l'assunzione di farmaci o 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.

Legge 376/2000

2.1 Presence of a Prohibited Substance or its *Metabolites* or *Markers* in an *Athlete's Sample*

2.1.1 It is each *Athlete's* personal duty to ensure that no *Prohibited Substance* enters his or her body. *Athletes* are responsible for any *Prohibited Substance* or its *Metabolites* or *Markers* found to be present in their *Samples*. Accordingly, it is not necessary that intent, fault, negligence or knowing *Use* on the *Athlete's* part be demonstrated in order to establish an anti-doping violation under Article 2.1.

Codice Internazionale anti-doping WADA

Le definizioni e le disposizioni sono giuste, hanno carattere tecnico, sono utili a tutelare la lealtà e la legalità, il rispetto delle regole nella pratica dello sport agonistico

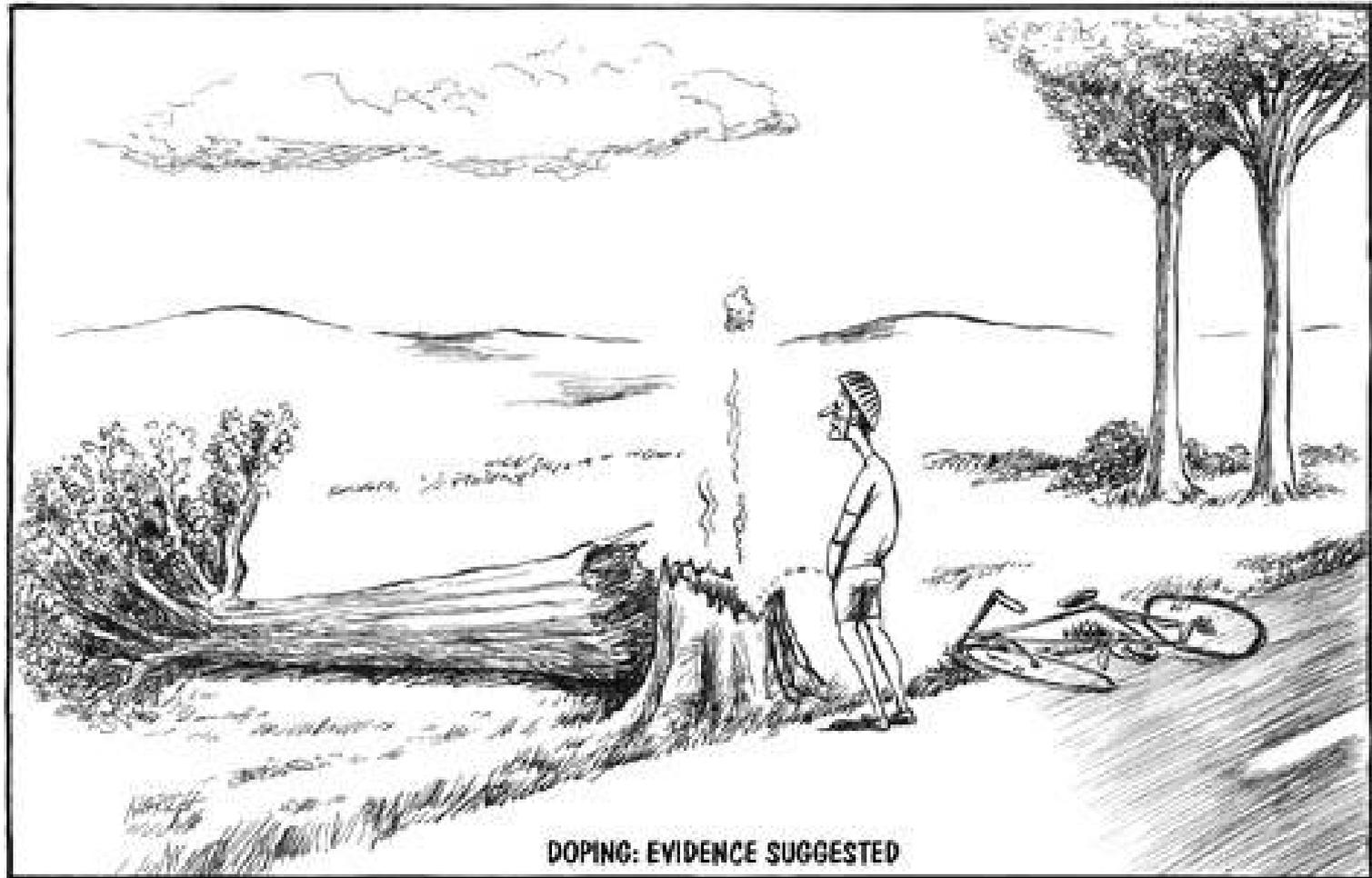
Il doping è però qualcosa di più, è probabilmente un modo di pensare, un atteggiamento, uno stile di vita, applicabile ad ogni contesto, nella vita quotidiana, che rende alcuni soggetti “dipendenti” o comunque indissolubilmente legati all’assunzione o all’impiego di un sussidio per raggiungere uno scopo rapidamente e senza eccessivo sforzo. Il desiderio compulsivo di ricorrere ad un aiuto esterno rifiutando il ricorso alle proprie risorse.

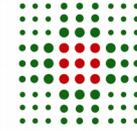


Concause del Doping

Individuo	Famiglia e gruppo dei pari	Allenatori e sistema sportivo	Società
Eccessivo orientamento al successo	Eccessivo rinforzo del risultato e del successo	Dipendenza dal successo dell'atleta, ricerca esasperata del risultato	Eccessiva valorizzazione della prestazione e pressione selettiva
Dipendenza da influssi esterni, alta influenzabilità	Scarso supporto familiare, esempio negativo degli amici	Esempio negativo dell'allenatore e dei dirigenti	Influenza negativa della pubblicità
Basso livello di norme morali soggettive	Scarso rispetto delle regole	Infrazione delle regole e del fair play	Scomparsa dei valori tradizionali di riferimento
Insane abitudini di vita ed alimentari	Minimizzazione del problema doping da parte del medico	Inadeguatezza e scarsa trasparenza dei controlli antidoping	Medicalizzazione della società
		Frequenza delle gare, volume ed intensità troppo elevate	Eccessiva valorizzazione dell'aspetto esteriore

La ricerca "a favore del doping" spesso supera nei tempi la lotta allo stesso fenomeno e si è costretti a ricorrere a contromisure e revisioni della normativa.





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Il Centro Regionale Antidoping



Delibera di Giunta - N.ro 2005/1789 - protocollato il /7/11

Oggetto: ATTIVAZIONE DEL 'PROGETTO REGIONALE PER LA LOTTA AL DOPING 'RECEPIMENTO DELL'ACCORDO STATO-REGIONI DEL 28-07-05 'LINEE GUIDA SUI REQUISITI ORGANIZZATIVI E DI FUNZIONAMENTO DEI LABORATORI ANTIDOPING REGIONALI'.

LA GIUNTA DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

PROVVEDIMENTI CONSE



Premesso che il legislatore con la Legge 376/2000 "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping" ha inteso contrastare efficacemente sia sul fronte della prevenzione che su quello della repressione, fenomeni pericolosi per la salute, quale il doping;

Visto, in particolare, l'art.5 della soprarichiamata Legge che pone in capo alle Regioni la programmazione, nell'ambito dei piani sanitari regionali, delle attività di prevenzione e di tutela della salute nelle attività sportive, nonché la individuazione dei servizi competenti ed il coordinamento dei laboratori che effettuano controlli antidoping rientranti in specifici programmi regionali;

Visto altresì l'Accordo sancito in data 28 luglio 2005 - in sede di Conferenza Stato-Regioni - tra il Ministro della salute, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano concernente "Linee guida sui requisiti organizzativi e di funzionamento dei laboratori antidoping regionali";

La regione Emilia Romagna ha deliberato di recepire l'accordo stato regioni del 28 luglio 2005 concernente "Linee guida sui requisiti organizzativi e di funzionamento dei "laboratori antidoping regionali" di individuare quale laboratorio capofila della rete regionale antidoping con i requisiti organizzativi e di funzionamento definiti dalle Linee guida, il Laboratorio di Patologia Clinica, Tossicologia e Diagnostica Avanzata dell'Azienda Ausl di Modena (LABORATORIO B.L.U. dell'Ospedale Civile Nuovo S.Agostino Estense), funzionalmente collegato con il servizio di Medicina Legale dell'Università di Modena e con il servizio di Tossicologia e Farmacologia Clinica dell'Azienda Ospedaliera di Modena,



Union
Cycliste
Internationale



LABORATOIRES AGRÉÉS POUR LE SUIVI MEDICAL

ITALIE				
Laboratorio Analisi LOGOLUSO www.logoluso.it	Dott. Sergio Logoluso	Via Isonzo 108	70052	Bisceglie (BA)
Laboratorio Analisi ALTO SANGRO www.analisialtosangro.com	Dott. Antonio Cocco	Via Roma 32	66047	Villa San Maria (CH)
Laboratorio di Analisi Cliniche Valdarno Srl	Dott. Enzo Venanzi	Viale Gramsci 24	52027	San Giovanni Valdarno (AR)
Laboratorio Analisi BLU - Patologia Clinica Ospedale S. Agostino Estense	Dott. Tommaso Trenti	Via Giardini 6	41100	Baggiorevara (MO)
Casa Di Cura Privata "La Vialarda" - U.O di Cardiologia	Dressa Pongiluppi	Via Ramella Germanin 26	13900	Biella
Centro di Medicina di Conegliano S.R.L.	Dott. Celso Vignali	Viale Venezia 91	31015	Conegliano (TV)
Centro Diagnostico Alto Lombardo - Ce.D.A.L	Dr.ssa Rosella GRAZIANI	Via Vespucci 24	21013	Gallarate (VA)
Centro Diagnostico Cavour S.R.L Lab. Analisi Cliniche Microbiologia Tossicologia Intolleranze Alimentar.	Prof. Stefano DA MILANO	Via del Lavoro 40	40127	Bologna
Istituto Chirurgico Ortopedico Traumatologico (I.C.O.T)	Dott. Guido Marchetti	Via Franco Faggiana 34	04100	Latina

Obiettivi del Centro Regionale Antidoping (DGR 1789/2005)

- costruire una **rete di relazioni** (locali, regionali, nazionali ed internazionali) finalizzate all'approfondimento delle tematiche relative al doping ed ai comportamenti correlati, nonché alla definizione di interventi per contrastare il fenomeno doping;
- fornire ai soggetti che **assumono sostanze dopanti** sia un valido supporto informativo sui rischi per la salute, sia un accesso facilitato a eventuali programmi terapeutici e di recupero; individuare specifici parametri sia clinici che laboratoristici indicativi dell'assunzione, acuta o cronica, di sostanze dopanti;
 - supportare **la ricerca scientifica** in ambito locale e nazionale, mantenendo un costante aggiornamento farmacologico-tossicologico-clinico anche attraverso il confronto con realtà simili a livello nazionale ed internazionale;
- costituire il centro di **raccolta di dati ed informazioni sul doping** e sulle iniziative di formazione e di informazione, mettendo a disposizione i servizi esistenti e creando strumenti (libri/opuscoli rapportati ai diversi tipi di pubblico, servizi in rete, ecc.), con particolare riferimento, quali soggetti destinatari, ai medici di medicina generale ed ai pediatri di libera scelta;
- diffondere l'utilizzo su scala regionale del **"Telefono Pulito"** e la conoscenza del sito web **www.tallonediachille.it**;

Componenti del Centro Regionale Antidoping

Determinazione RER n°7740 del 01/07/2013

- Ferdinando Tripi, Specialista in Medicina dello Sport, Responsabile dell'Unità Operativa di Medicina dello Sport ed Educazione Motoria dell'Azienda USL di Modena;
- Gustavo Savino, Specialista in Farmacologia Clinica, e Medicina dello sport, Dirigente Medico presso dell'Unità Operativa di Medicina dello Sport ed Educazione Motoria dell'Azienda USL di Modena;
- Alberto Tripodi, specialista in Igiene e Medicina Preventiva, Dirigente medico Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'Azienda USL di Modena;
- Daniela Rebecchi, Psicologa, Direttore del Settore Psicologia Clinica, Dipartimento Salute Mentale dell'Azienda USL di Modena;

- Tommaso Trenti, Specialista in Patologia Clinica, Direttore del Dipartimento di Patologia Clinica dell'Azienda USL di Modena e Direttore del Laboratorio di Patologia Clinica, Tossicologia e Diagnostica Avanzata del Nuovo Ospedale Sant'Agostino-Estense dell'Azienda USL di Modena;
- Manuela Licata, Tossicologa Forense, Ricercatore Universitario, Responsabile Unità Operativa di Tossicologia Forense del Servizio di Medicina Legale dell'Università di Modena e Reggio Emilia, Azienda Ospedaliero-Universitaria, Policlinico di Modena;
- Giuseppe Fattori Responsabile programma comunicazione e promozione della salute dell'Azienda USL di Modena;

ATTIVITA'

- incontri con studenti atleti e iscritti società sportive (per un totale di circa 5.000 soggetti l'anno)
- incontri con medici di medicina generale e pediatri di libera scelta, nonché specialisti in Medicina dello Sport ed altri settori
- Impostazione di un pannello di test ematochimici per gli atleti afferenti al Centro per il controllo dello stato di salute (funzionalità d'organo) (no ricerca diretta di metaboliti di sostanze vietate)
- partecipazione ai progetti regionali: “Positivo alla Salute”; “Paesaggi di Prevenzione”; “Palestra Sicura”; Progetti di Comunità
- collaborazione con “Luoghi di Prevenzione”, per progetti rivolti alla Scuola, Società Sportive, Palestre, Formazione Universitaria a distanza (FAD).

ATTIVITA'

- partecipazione ad eventi sportivi con Stand, incontri, diffusione di materiale
- consulenza farmacologica (TUE)
- consulenza farmacologica per la prevenzione dell'abuso di farmaci e relativo uso improprio per atleti agonisti.
- collaborazione con il NAS di Parma e Bologna per la redazione di perizie e consulenze tecniche
- istituzione ambulatorio nutrizionale destinato agli sportivi
- gestione quotidiana del Servizio di consulenza (telefonica) su integratori, farmaci e sostanze ("Telefono Pulito")
- Partecipazione a ed organizzazione di Convegni
- Condivisione delle attività con realtà europee (Francia- Montpellier; Svezia – Stoccolma)



PROGETTO A TUTELA DELLA SALUTE DEGLI SPORTIVI



Vademecum
sportivo sano



Prescrizione
attività motoria



Chiedi all'esperto



Integratori
alimentari



Database di sostanze e farmaci
vietati nella pratica sportiva



Chiedi all'esperto

Servizio dedicato a quanti (atleti, allenatori, insegnanti, genitori, studenti), anche in modo anonimo, desiderano accedere a informazioni qualificate su:

- sostanze dopanti o sospette tali, sui loro effetti sulla prestazione sportiva, sugli effetti collaterali, sui rischi relativi al loro uso, sulle interazioni con altri farmaci, sostanze, cibi e bevande;
- integratori e prodotti di erboristeria;
- sui farmaci in generale relativamente al loro impiego, alle indicazioni d'uso ed alla loro eventuale pericolosità nella pratica sportiva.

La risposta arriverà per e-mail **entro 15 gg**. E' possibile consentire o meno la pubblicazione sul sito della domanda e della risposta. In tal caso non saranno comunque pubblicati elementi di riconoscimento, come ad esempio l'e-mail.

* campi obbligatori

Nome e Cognome (o alias) (*)

E-mail (*)

Città di appartenenza

Informazioni richieste

(*)

Autorizzazione alla pubblicazione della domanda/risposta sul sito

Autorizzo Non autorizzo

(*)

Autorizzazione al trattamento dei dati personali ai sensi del D.lgs. 196/03.

Autorizzo Non autorizzo (comporta non ricevere risposta)

(*)

Invia

www.positivoallasalute.it

Offrire spunti di ragionamento critico

Argomentare scientificamente le alternative naturali al farmaco

Proporre il controllo ragionato e periodico dello stato di salute

Commentare e valutare con l'atleta le eventuali alterazioni riscontrate

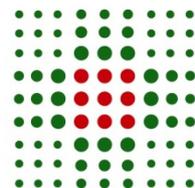
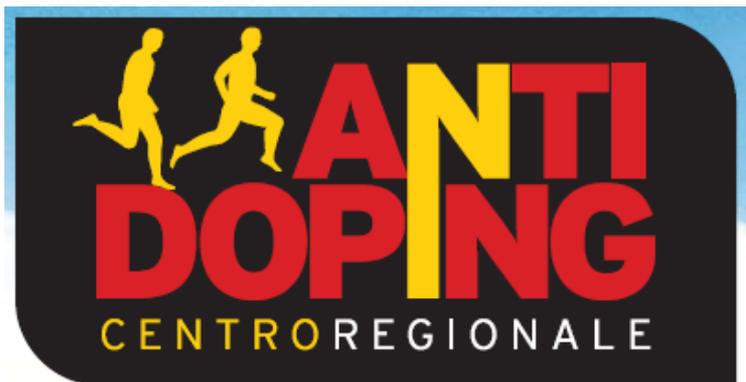
Proporre test mirati di valutazione

Proporre il controllo periodico delle analisi cliniche

Personalizzare ogni programma di recupero

Sottolineare la validità del “riposo” precauzionale e far riflettere l'atleta sulla sua convalescenza valorizzando la possibilità di dedicare più tempo ad una sana alimentazione

Proporre alle società delle convenzioni con aziende locali (frutta e verdura, caseifici, distr. alimentari) al fine di offrire agli atleti dopo l'allenamento e la partita prodotti naturali



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Positivo
alla
Salute*



VALUTAZIONE PROGETTO PALESTRA SICURA

PRIMA RILEVAZIONE REGIONE EMILIA
ROMAGNA

LILIANA LEONE, RICERCATRICE STUDIO CEVAS*

2 FEBBRAIO 2010

*DIREZIONE GENERALE SANITÀ E POLITICHE
SOCIALI REGIONE EMILIA-ROMAGNA, BOLOGNA*

Descrizione obiettivi ricerca valutativa

3

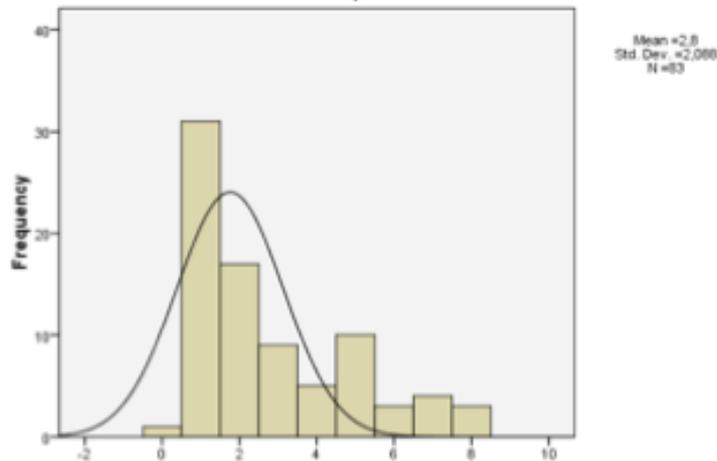
Lo scopo dello studio, che in questa fase si rivolgeva ai gestori, ai responsabili tecnici e altri ruoli tecnici coinvolti come beneficiari diretti dei seminari formativi, era duplice:

- a) identificare le determinanti sociali, psicologiche e organizzative correlate alla credenze e conoscenze favorevoli o sfavorevoli all'uso di integratori e altre sostanze assunte allo scopo di aumentare le performance sportive, stimare il fenomeno dei consumi di integratori a partire dalle percezioni dei gestori delle palestre/centri sportivi;
- b) rilevare i primi risultati connessi alla partecipazione al progetto in termini di caratteristiche strutturali delle palestre aderenti, motivazioni connesse alla partecipazione, previsione circa l'utilità e il successo del progetto e circa il ruolo di agente del cambiamento da parte degli stessi gestori/tecnici.

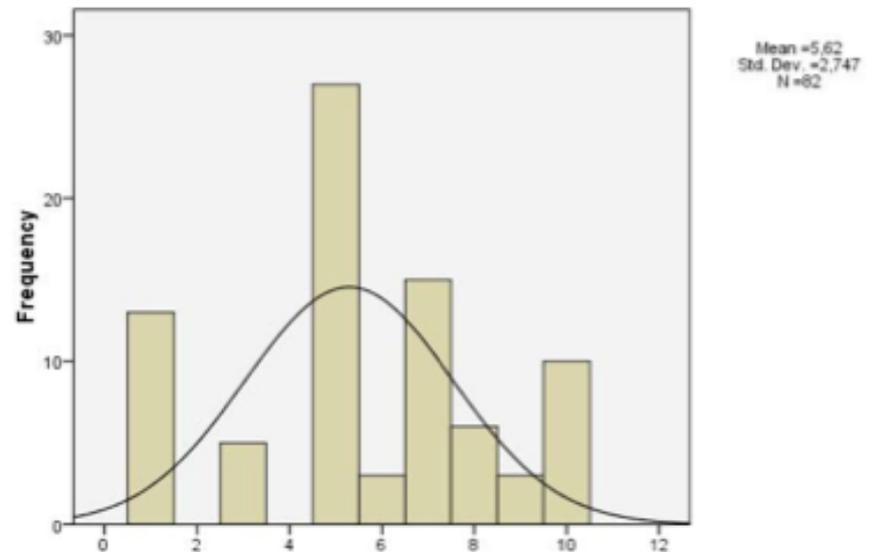
Modello 'prestazionale'

29

nVar 78. Se una persona ha qualche dolore, anche se si tratta di un male minore e un semplice mal di testa, è giusto che cerchi subito di alleviarlo con qualche farmaco (es: antidolorifici o altro.) e farlo passare perché l'uomo non è fatto per soffrire.



nVar 77. Se una persona adulta e sana non sta bene a causa di problemi come raffreddore, influenza o mal di testa, dovrebbe evitare di assumere farmaci.



Sebbene i medici consiglino di **evitare** di utilizzare i farmaci per problemi minori, nella metà delle persone, si conferma una certa predisposizione a utilizzarli per raffreddori, influenze e mal di testa e una minoranza è d'accordo con l'idea che occorra **alleviare subito il dolore** con farmaci anche nel caso di mali minori'. Vedremo in seguito, che tale comportamento fa parte di uno stile di vita più generale improntato **a valori di tipo 'prestazionali'** (n.b. dover essere sempre

Indicazioni per il progetto

43

Indicazioni

Considerare le attese sollevate e la richiesta di impegno manifestata da gestori nei cfr ASL ed EELL

“Differenziare l'intervento in relazione a dimensioni della palestra /centro, al tipo di utenza target (età), al sesso e al tipo di attività. Rapporto stretto tra attività di body building e consumo di integratori tra gli stessi gestori/responsabili tecnici; gli uomini sono più favorevoli al consumo degli integratori e dovrebbero perciò rappresentare il target principale.

“Interventi formativi rivolti ai gestori/resp.tecnici per modificare il sistema di credenze a partire dagli integratori proteici.

“Considerare che il 19% degli operatori delle palestre/centri fa uso di integratori, che 9,5% ne fa uso in modo consistente (dai 50 ai 300gg l'anno) e la metà ne ha fatto in qualche momento uso (solo il 45% utilizza valore '0').

“Considerare il modello normativo e valoriale di tipo **‘Prestazionale’** che accomuna la sfiducia nei confronti della prevenzione del doping a: abuso ed eccessiva fiducia nei



**Palestra
Sicura**

Prevenzione e Benessere

*Metti al sicuro
il tuo benessere*

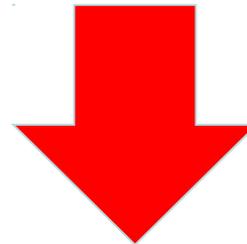


+
-



ETICA

**Laureato in scienze motorie
referente per la salute**



+ defibrillatore



**PALESTRA SICURA: PREVENZIONE E
BENESSERE**

al 22 febbraio 2014

Provincia	Palestre Etiche	Palestre Sicure
Bologna	8	4
Ferrara	3	1
Forlì-Cesena	11	0
Modena	24	7
Parma	6	3
Piacenza	3	0
Ravenna	11	4
Reggio Emilia	3	1
Rimini	5	0
Totale	75	20

HOMEPAGE <i>pagina principale</i>	QUALIFICAZIONE <i>percorsi proposti</i>	STRUTTURE <i>aderenti</i>	NEWS <i>archivio</i>	DOCS <i>utili</i>	FOTO <i>gallery</i>	VIDEO <i>gallery</i>	CONTATTI <i>segreteria</i>	LOGIN <i>area riservata</i>
--	--	--	---	--------------------------------------	--	---	---	--

29 September 2014



Percorsi proposti:

Qualificazione Palestra Etica

Qualificazione Palestra Sicura

ARCHIVIO

Documenti utili

- [Seminario Attività fisica e responsabilità...](#) »
- [2° Seminario per Gestori e Responsabili...](#) »
- [Seminario Regione Emilia-Romagna...](#) »

[Elenco seminari](#)

QUALIFICAZIONE



ULTIME NOVITÀ

- [Organizzazione e gestione delle strutture per il benessere fisico](#) »
- [Scommetti che smetti? 2014](#) »
- [Convegno "Il Doping: Normative, politiche e ricerca scientifica"](#) »

[vedi tutte](#)



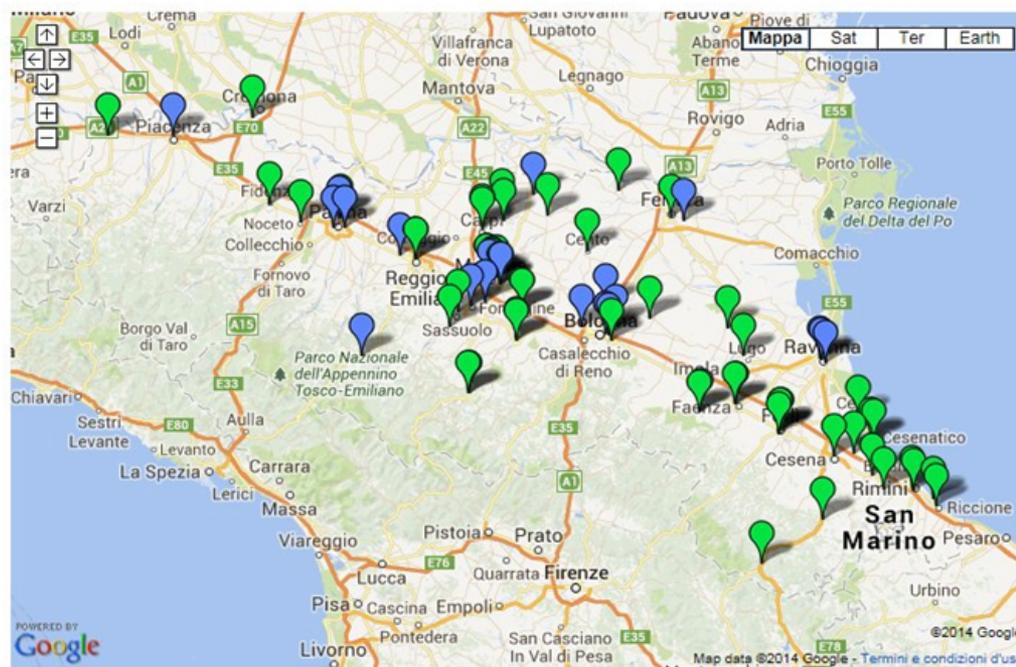
IL PROGETTO PALESTRA SICURA: PREVENZIONE E BENESSERE

Il progetto Palestre Sicura è compreso nel Piano nazionale d'azione 2008 contro le dipendenze, e nasce dall'esigenza di prevenire e contrastare tra i frequentatori delle palestre e dei centri di fitness l'utilizzazione e la diffusione delle sostanze dopanti, promuovendo un modello di buona gestione complessiva mirato al miglioramento dello stato di salute e di benessere degli utenti.

[LEGGI TUTTO](#)



Palestre etiche e Palestre sicure della Regione Emilia-Romagna



Palestre Etiche



Palestre Sicure

- Un altro fenomeno messo in luce dal rapporto è la **medicalizzazione degli atleti amatoriali**, di cui il 70% dichiara di prendere qualche farmaco, soprattutto antinfiammatori. «La medicalizzazione, insieme a doping e alla dieta sono oggetto di corsi che facciamo ai giovani calciatori, che potrebbero essere presi ad esempio anche da altri sport - afferma Capua -. Un grosso aiuto per combattere il fenomeno potrebbe venire anche dai medici sportivi, ma in Italia i centri di medicina dello sport sono pochi e penalizzati dai tagli, mentre invece andrebbero potenziati, anche perché sono rimasti l'unico presidio a "incontrare" i giovani da quando non c'è più la visita militare».

Giuseppe Capua, primario di Medicina dello Sport al San Camillo di Roma e responsabile antidoping della Figc



Union
Cycliste
Internationale



LABORATOIRES AGRÉÉS POUR LE SUIVI MEDICAL

ITALIE

Laboratorio Analisi LOGOLUSO www.logoluso.it	Dott. Sergio Logoluso	Via Isonzo 108	70052 Bisceglie (BA)
Laboratorio Analisi ALTO SANGRO www.analisialtosangro.com	Dott. Antonio Cocco	Via Roma 32	66047 Villa San Maria (CH)
Laboratorio di Analisi Cliniche Valdarno Srl	Dott. Enzo Venanzi	Viale Gramsci 24	52027 San Giovanni Valdarno (AR)
Laboratorio Analisi BLU - Patologia Clinica Ospedale S. Agostino Estense	Dott. Tommaso Trenti	Via Giardini 6	41100 Baggiovara (MO)
Casa Di Cura Privata "La Vialarda" - U.O di Cardiologia	Dressa Pongiluppi	Via Ramella Germanin 26	13900 Biella
Centro di Medicina di Conegliano S.R.L.	Dott. Celso Vignali	Viale Venezia 91	31015 Conegliano (TV)
Centro Diagnostico Alto Lombardo - Ce.D.A.L	Dr.ssa Rosella GRAZIANI	Via Vespucci 24	21013 Gallarate (VA)
Centro Diagnostico Cavour S.R.L Lab. Analisi Cliniche Microbiologia Tossicologia Intolleranze Alimentar.	Prof. Stefano DA MILANO	Via del Lavoro 40	40127 Bologna
Istituto Chirurgico Ortopedico Traumatologico (I.C.O.T)	Dott. Guido Marchetti	Via Franco Faggiana 34	04100 Latina

Materiali per le Palestre etiche/sicure

Vuoi aumentare la massa muscolare ?

Dieci semplici considerazioni

- 1) La tua costituzione fisica si fonda su basi genetiche
- 2) La sana alimentazione ha un'influenza fondamentale sulla salute ed il tono dei tuoi muscoli
- 3) L'allenamento è importante, funziona al meglio se adattato alle tue possibilità ed al tuo stile di vita (vedi punto 1 e 2)
- 4) Nessun integratore può favorire un significativo aumento della massa muscolare se la tua alimentazione è corretta.
- 5) Se la tua alimentazione non è corretta o adeguata al tuo stile di vita i muscoli faranno fatica a trovare tono e salute, è bene provare a parlare con un esperto in nutrizione che ti aiuti a capire cosa e come mangiare meglio piuttosto che ricorrere a supplementi, integratori o surrogati sintetici. Sempre meglio un alimento che una pillola
- 6) Il fatto che pratichi l'attività motoria non giustifica il ricorso ad integratori e a farmaci, anzi. Chi fa sport è più sano di chi non ne fa e se sei qui in palestra non ti serve altro che muoverti e mangiar sano.
- 7) La costanza, l'impegno e la dedizione in palestra sono ingredienti fondamentali per migliorare il tuo tono muscolare
- 8) nessun farmaco trasforma un sedentario o un soggetto discretamente allenato in Mr. Olympia
- 9) Ah, sì, è vero: gli ormoni anabolizzanti funzionano alla grande! Ma ti rendono impotente e cardiopatico, può crescerti il seno se sei uomo oppure sparire del tutto (insieme al ciclo mestruale) se sei donna, puoi diventare aggressivo e pericoloso per te e per gli altri, puoi perdere i capelli (anche se sei donna), se sei una ragazza possono crescerti la barba e peli su tutto il corpo; che tu sia uomo o donna il tuo fegato può riempirsi di grasso e nel tempo puoi sviluppare pericolose neoplasie (tumori) in vari organi. Usando anabolizzanti sarai costretto ad assumere molti altri farmaci per contrastare una parte degli effetti collaterali descritti diventandone dipendente fino all'intossicazione. Usare ed acquistare anabolizzanti inoltre non è legale.
- 10) Quindi non ne vale la pena. Rispetta la tua salute e la tua intelligenza



MERENDA OK!	Kcal	MEGLIO DELL'INTEGRATORE PERCHE'...	E' PERFETTO SE:
Frutto di stagione completo di buccia (se edibile)/macedonia	Circa 80-90 Kcal per porzione	Contiene circa l'85% di acqua, fibre solubili, zuccheri semplici, vitamine idrosolubili e sali minerali. E' gustoso, sazia ed è economico.	L'attività motoria che svolgi è molto leggera, ed hai bisogno di uno spuntino sano, digeribile ma a ridotto contenuto calorico (1 ora MET sforzo basso)
Crudità di verdure fresche (carote, finocchi, pomodori)	Circa 80-90 Kcal	Contiene circa il 90% di acqua, micronutrienti e fibre. E' salutare e sazia.	L'attività motoria che svolgi è molto leggera ed hai bisogno di uno spuntino sano, idratante e depurativo. (1 ora MET sforzo basso)
Un bicchiere di latte parzialmente scremato	Circa 90 Kcal	Fornisce circa il 20% del fabbisogno giornaliero di calcio, contiene acqua, zuccheri semplici, vitamine e Sali minerali. E' gustoso ed economico.	L'attività motoria che svolgi è molto leggera, ed hai bisogno di uno spuntino sano, ricco in calcio ma a ridotto contenuto calorico (1 ora MET sforzo basso)
Una barretta ai cereali	Circa 90 Kcal	Fornisce carboidrati semplici e complessi, una quota ridotta di calorie, è pratica e gustosa.	L'attività motoria che svolgi è molto leggera, ed hai bisogno di uno spuntino pratico, dal gusto dolce ma a ridotto contenuto calorico. (1 ora MET sforzo basso)
Una barretta di cioccolato fondente da 20 gr	Circa 100 Kcal	Fornisce una quota di zuccheri semplici, oltre a preziose sostanze quali antiossidanti e magnesio. Un delizioso snack dalle proprietà benefiche.	L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino dolce e goloso. Scegli sempre cioccolato fondente con percentuale di cacao superiore a 70%. (1 ora MET sforzo basso/medio)
Un brick di succo di frutta 100%	Circa 120 Kcal	Reintegra le perdite idrosaline, inoltre lo zucchero della frutta fornisce una piccola quota di energia a pronto utilizzo.	L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino fresco che ti reidrati. Ricordati di scegliere i prodotti 100% frutta senza zuccheri aggiunti! (1 ora MET sforzo basso/medio)
Centrifugato di frutta fresca (es.2 frutti a scelta tra mela e arancia o banana) con latte	Circa 130 Kcal	Reintegra le perdite idrosaline grazie alla presenza della frutta e del latte, contiene inoltre zuccheri semplici. E' gustoso, dissetante e sazia.	L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di uno spuntino che ti sazi e reidrati, ma a ridotto contenuto calorico. (1 ora MET sforzo basso/medio)
Un pugno di frutta essicata/disidratata (circa 30 gr) Due gallette di mais	Circa 130 Kcal	Fornisce un concentrato di zuccheri semplici e sali minerali, inoltre le gallette di mais assicurano anche	L'attività motoria che svolgi è leggera o di media intensità, ed hai bisogno di un concentrato di dolce energia, ma a

Un po' di storia...

Primo evento di supporto e consulenza

Gara ciclistica nella provincia di Modena, primavera 2006



CENTRO REGIONALE ANTIDOPING
Struttura Complessa di Medicina dello Sport
Viale dello Sport, 29 – 41100 MODENA



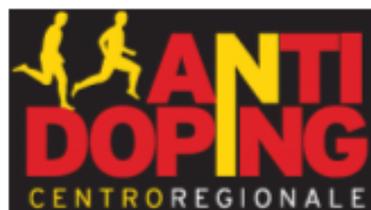
VALUTAZIONE DELLO STATO
DI SALUTE DELL'ATLETA

AREA PRELIEVI



Un po' di storia...





CENTRO REGIONALE ANTIDOPING
Struttura Complessa di Medicina dello Sport
Viale dello Sport, 29 – 41100 MODENA

Gent.mo Sig..... Le comunichiamo, in allegato alla presente, gli esiti del prelievo di SANGUE / URINE per il controllo e la tutela della salute dell'atleta a cui si è sottoposto in occasione della gara.....svoltasi il..... in località.....

Da un lettura del referto risulta.....
.....
.....
.....

Le consigliamo pertanto.....
.....
.....

Nel ricordarLe che i nostri accertamenti non sono rivolti alla ricerca di sostanze dopanti ne' hanno fine sanzionatorio, che Lei è l'unico destinatario degli esiti degli esami e della presente lettera di commento, che nessuno, senza il suo esplicito consenso verrà a conoscenza dei dati riportati nei documenti allegati, che il pannello di valutazione del Centro Regionale Antidoping è assimilabile al protocollo "Suivi Medical" dell'Unione Ciclistica Internazionale (U.C.I.) per cui il nostro laboratorio è accreditato a livello internazionale, Le confermiamo la nostra disponibilità per ulteriori chiarimenti e approfondimenti.

Distinti Saluti

Struttura Complessa di Medicina dello Sport
AUSL di Modena
Direttore Dott. Ferdinando Tripi
Tel.: 0592134280 Fax.:0592134291
Viale dello Sport, 29 – 41100 MODENA

CENTRO REGIONALE ANTIDOPING
AUSL di Modena
Viale dello Sport, 29
41100 Modena
Direttore Dott. Ferdinando Tripi
Tel.: 0592134286 Fax.:0592134291
Viale dello Sport, 29 – 41100 MODENA





tallone d'Achille
COME PARTECIPARE SENZA FARSI MALE



tallone d'Achille
COME PARTECIPARE SENZA FARSI MALE

TELEFONO PULITO



800-170001

Cos'è?



E' una linea dedicata con **numero verde** (telefonata gratuita da tutta Italia) attraverso la quale si possono avere informazioni sulle sostanze dopanti o sospette tali, sui loro effetti sulla prestazione sportiva, sugli effetti collaterali, sui rischi relativi al loro uso, sulle interazioni con altri farmaci, sostanze, cibi e bevande. E' possibile avere informazioni anche su integratori e prodotti di erboristeria, sui farmaci in generale relativamente al loro impiego, alle indicazioni d'uso ed alla loro eventuale pericolosità nella pratica sportiva.

Quando funziona ?

La linea è attiva dal 18 marzo 2002 ed è a disposizione degli utenti tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 14:00 alle ore 16:00, le risposte ai quesiti vengono fornite al momento della telefonata oppure via fax o via e-mail entro 24 ore dalla formulazione della domanda.

Chi Risponde ?

In linea rispondono i MEDICI del Centro Regionale Antidoping dell'Emilia-Romagna

Utenze Telefono Pulito



Emilia Romagna	24 %
Lazio	12 %
Veneto	10%
Lombardia	8%
Campania	7%
Sicilia	7%
Piemonte	7%
Puglia	6%
Friuli V.G.	6%
Toscana	5%
Abruzzo	4%
Calabria	2%
Basilicata	1%
Liguria	1%

Utenze Telefono Pulito

Atleti non professionisti 88 %

Privati 7 %

Atleti professionisti 5 %

Medici o Esperti 3



87%



13%

**Sport praticati dagli utenti
o per cui è stato posto il quesito**

Argomento dei quesiti

Ciclismo 60%

Body Building 19%

Podismo 18%

Calcio 2%

Altri 1%

Integratori e Farmaci 94%

Informazioni Normative 4%

Richiesta materiale informativo 2%

Sostanze per cui è stato posto il quesito

Creatina, Aminoacidi a catena ramificata (BCAA), integratori (58%)

Steroidi Androgeni Anabolizzanti e sostanze correlate (19%)

Cocaina e stimolanti amfetaminici (12%)

Eritropoietina; C.E.R.A. (10%)

Diuretici e beta bloccanti (1%)

NO DOPING



tallone d'Achille

COME PARTECIPARE SENZA FARSI MALE

*a cura di Ferdinando Tripi
e Gian Franco Marzocchi*

Indagine su

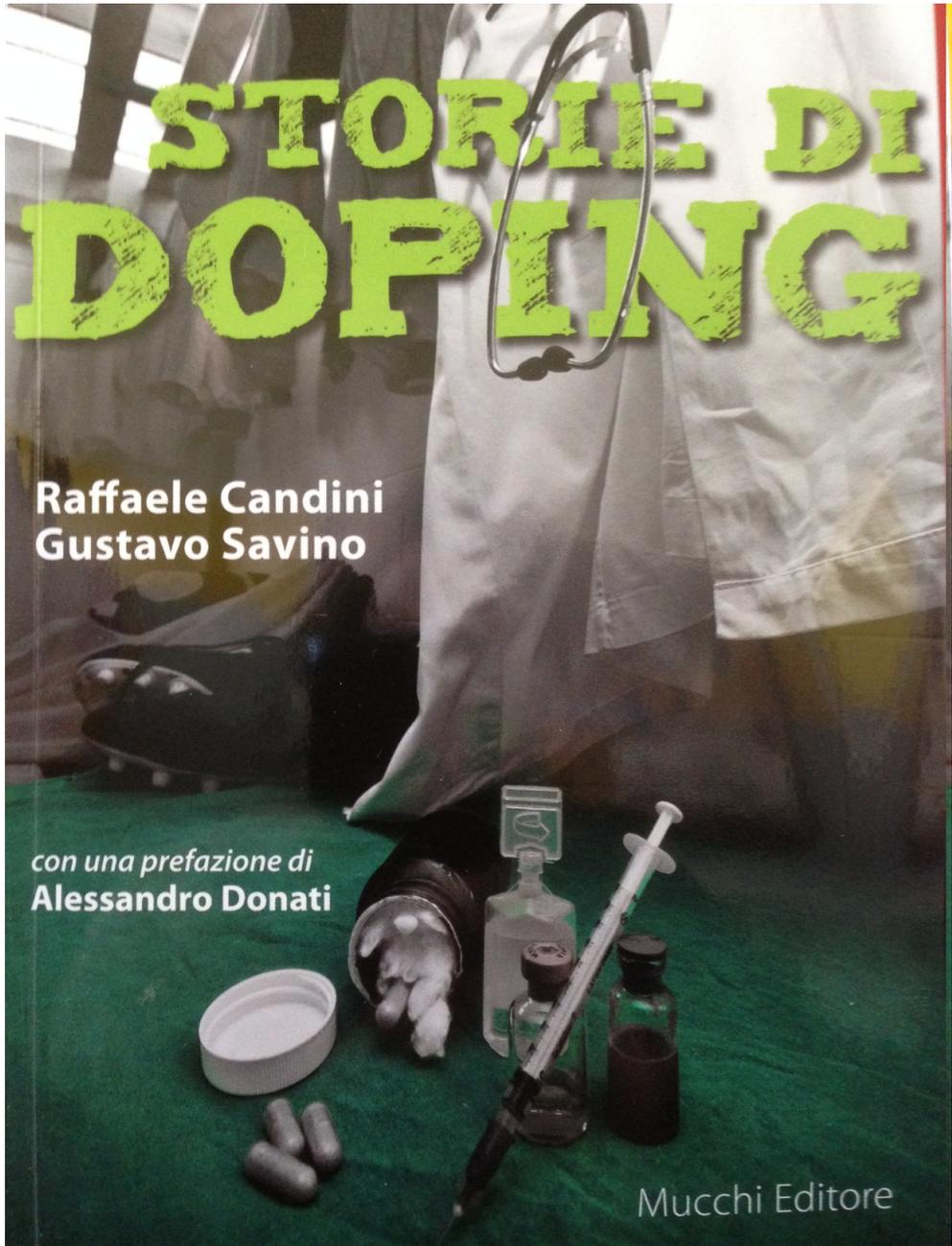
Giovani
a Modena & *Doping*

Numero Pulito

800-17000

www.tallonediachille.it

STORIE DI DOPING

The background of the cover is a photograph of a doctor's white lab coat hanging, with a stethoscope draped around its neck. Below the coat, on a green surface, are several medical items: a white pill container with its lid off, a few pills, a syringe, and several small glass vials and bottles, some containing liquids of different colors.

Raffaele Candini
Gustavo Savino

con una prefazione di
Alessandro Donati

Mucchi Editore



Vademecum sportivo sano



Prescrizione attività motoria



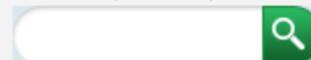
Chiedi all'esperto



Integratori alimentari



Database di sostanze e farmaci vietati nella pratica sportiva



Da Gennaio 2013



Telefono Pulito
800-170001



Chiedi all'esperto

Chiedi all'esperto

Servizio dedicato a quanti (atleti, allenatori, insegnanti, genitori, studenti), anche in modo anonimo, desiderano accedere a informazioni qualificate su:

- sostanze dopanti o sospette tali, sui loro effetti sulla prestazione sportiva, sugli effetti collaterali, sui rischi relativi al loro uso, sulle interazioni con altri farmaci, sostanze, cibi e bevande;
- integratori e prodotti di erboristeria;
- sui farmaci in generale relativamente al loro impiego, alle indicazioni d'uso ed alla loro eventuale pericolosità nella pratica sportiva.

La risposta arriverà per e-mail **entro 15 gg**. E' possibile consentire o meno la pubblicazione sul sito della domanda e della risposta. In tal caso non saranno comunque pubblicati elementi di riconoscimento, come ad esempio l'e-mail.

* campi obbligatori

Nome e Cognome (o alias) (*)

E-mail (*)

Città di appartenenza



Chiedi all'esperto

Informazioni richieste

(*)

Autorizzazione alla pubblicazione della domanda/risposta sul sito

Autorizzo Non autorizzo

(*)

Autorizzazione al trattamento dei dati personali ai sensi del D.lgs. 196/03.

Autorizzo Non autorizzo (comporta non ricevere risposta)

(*)

Invia



Vademecum sportivo sano



Prescrizione attività motoria



Chiedi all'esperto



Integratori alimentari



Database di sostanze e farmaci vietati nella pratica sportiva



ARCHIVIO NEWS

29/11/13

Convegno "Il Doping: Normative, politiche e ricerca scientifica"



A Modena il 29 novembre 2013 un incontro dedicato ai principi della legislazione antidoping nazionale ed europea.

06/11/13

Prescrizione dell'esercizio: la velocità di cammino è un importante fattore protettivo per chi soffre di cardiopatia



Sono i risultati di uno studio che ha coinvolto i 1255 pazienti del modulo dipartimentale dell'attività motoria per cardiopatie pregresse dell'AUSL di Ferrara.

01/11/13

Sopravvivenza e prevenzione: tra esercizio fisico e farmaci una gara alla pari



Una revisione ricorda che l'attività fisica andrebbe considerata una ottima alternativa per ridurre la mortalità di alcune delle più diffuse patologie.

05/10/13

Palestra Sicura, le informazioni aggiornate



Le strutture regionali che, ad oggi, hanno effettuato l'adesione volontaria a un codice etico di comportamento.

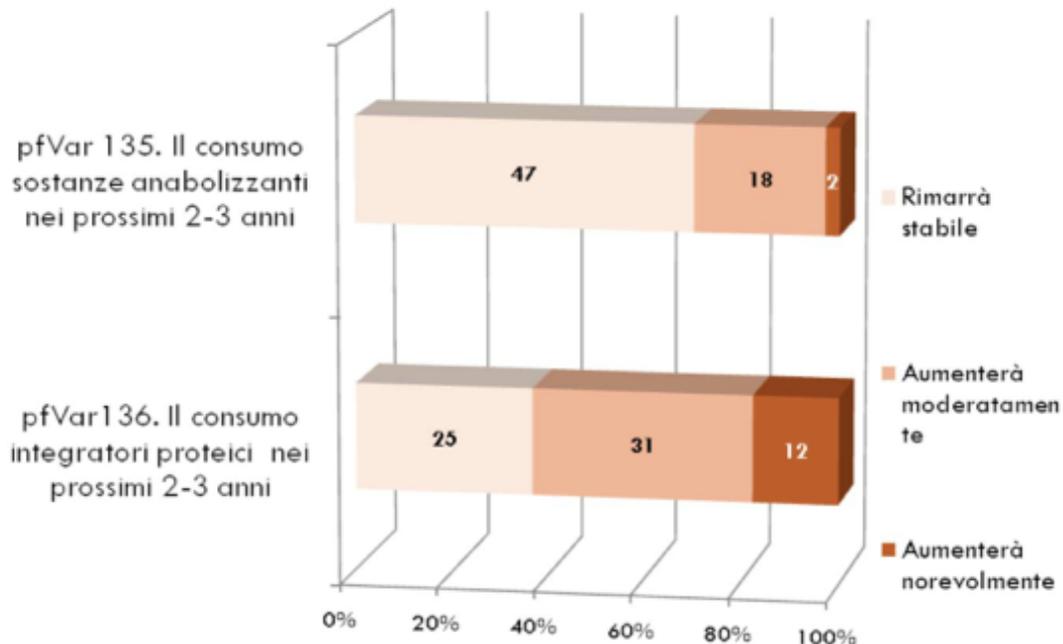
DIST. BY COMPTON & GUNN, INC.
STEREORUM.COM
©2006 COVERLY
3-20

DEAR, DON'T EAT THE
PROFESSIONAL ATHLETES...
YOU DON'T KNOW WHAT'S
IN THOSE THINGS...



Previsioni sui consumi nei prossimi 2-3 anni a livello regionale

24

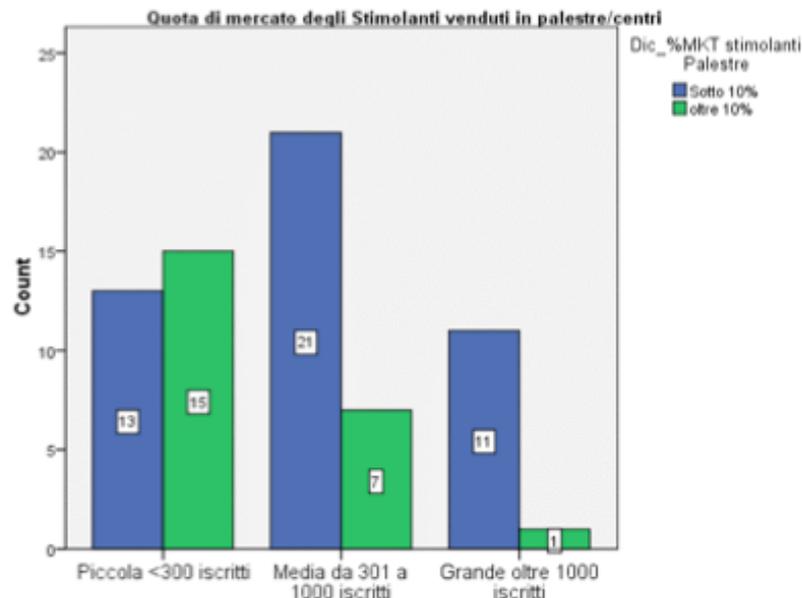
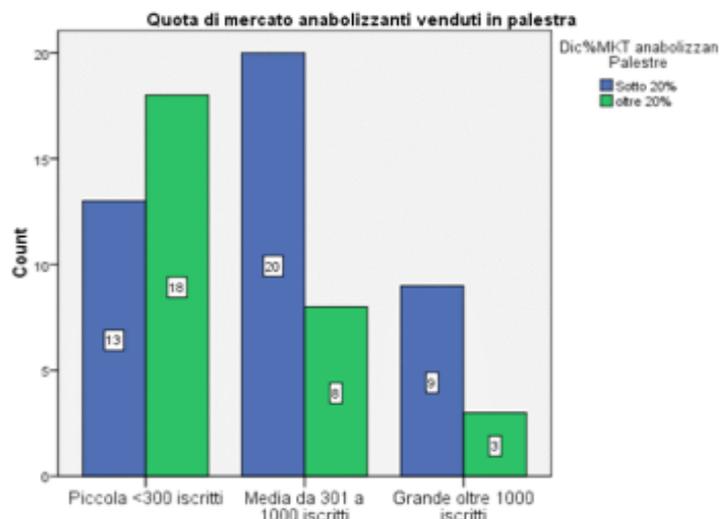


Il 47% prevede stabilità dei consumi di anabolizzanti, il 18% prevede un aumento moderato.

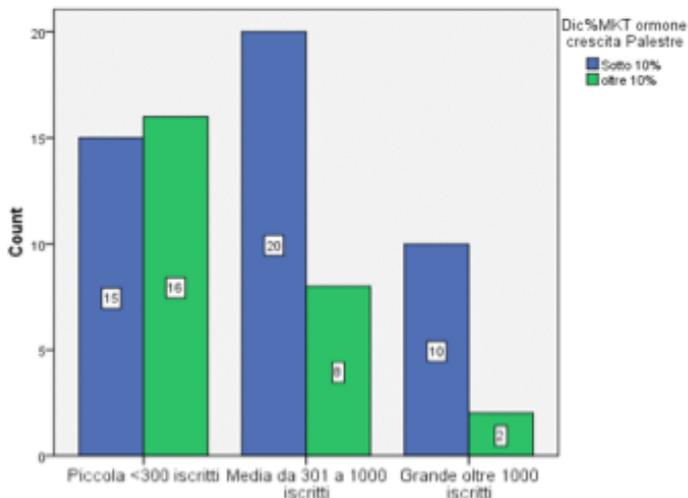
Solo ¼ dei rispondenti prevede stabile il consumo di integratori proteici; il 31% prevede aumenti moderati e il 12% aumenti notevoli.

Il mercato delle sostanze dopanti gestito da palestre/centri: dal 10% al 30%

23



QUOTA DI MERCATO DELL'ORMONE DELLA CRESCITA GESTITO DA PALESTRE

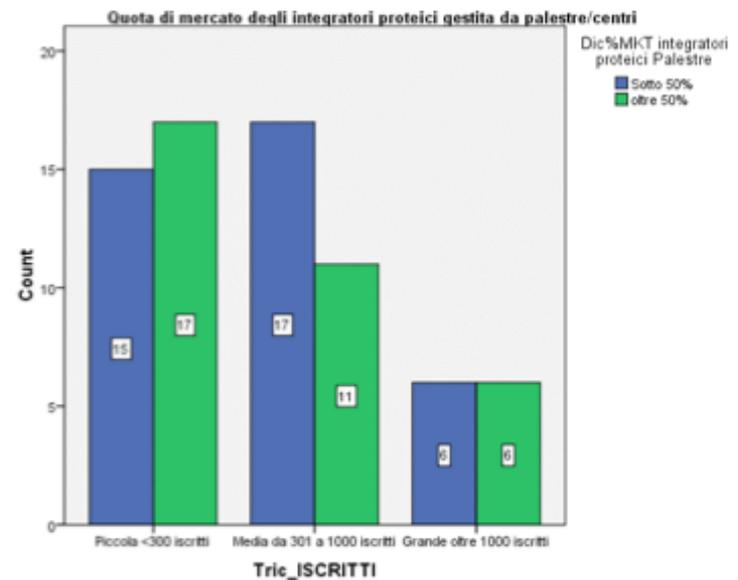
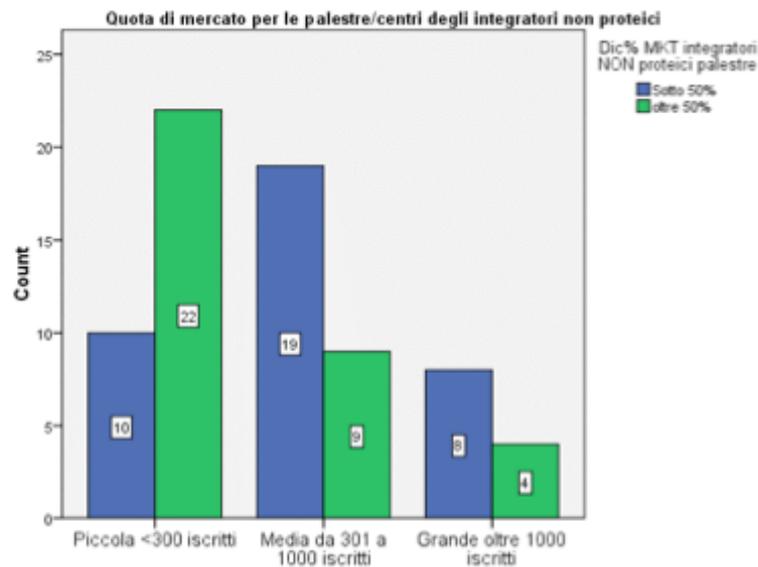


Le palestre controllerebbero in diverse % i mercati di sostanze dopanti. I Valori mediani sono:

- 20% anabolizzanti;
- 10% ormone della crescita;
- 10% degli stimolanti.
- Ampia variabilità dei giudizi. Sistematica associazione significativa (D Somers Sign =.001) tra numero di iscritti elevato e bassa stima della % di mercato controllato da palestre.

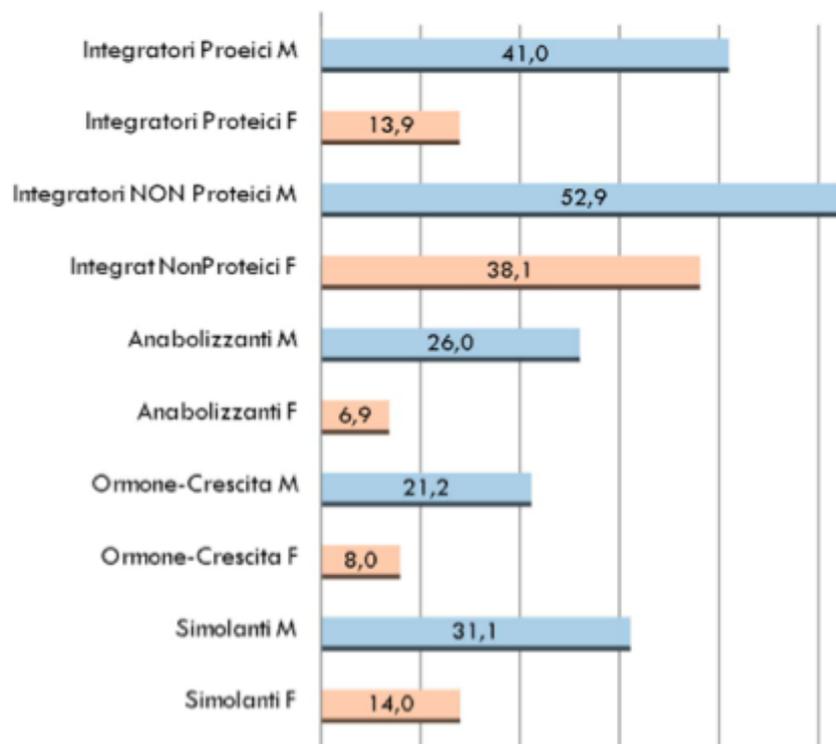
Ampia quota di mercato degli integratori gestita da palestre/centri

22



La metà dei rispondenti ritiene che oltre il 50% del MKT degli integratori di proteici e non proteici sia gestito da palestre/centri (medie 52% e 54,7% con 75 risposte valide- mediana 50).

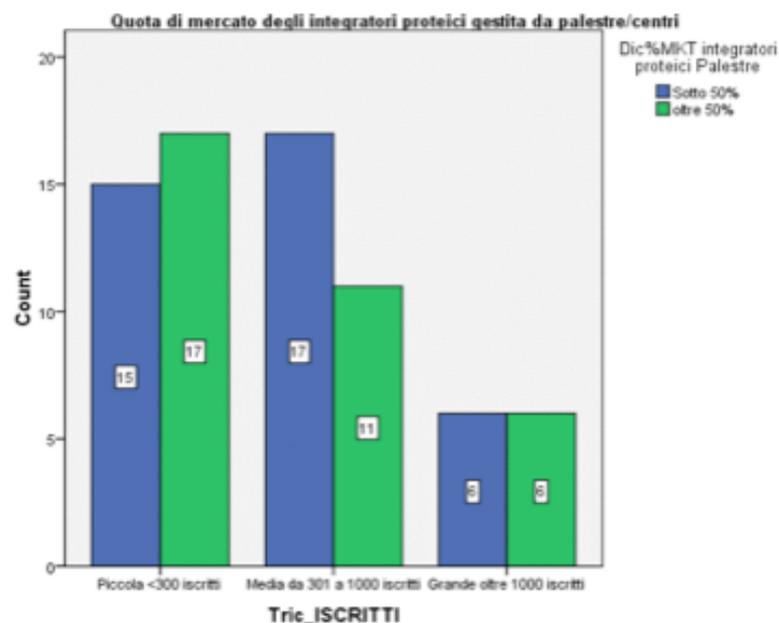
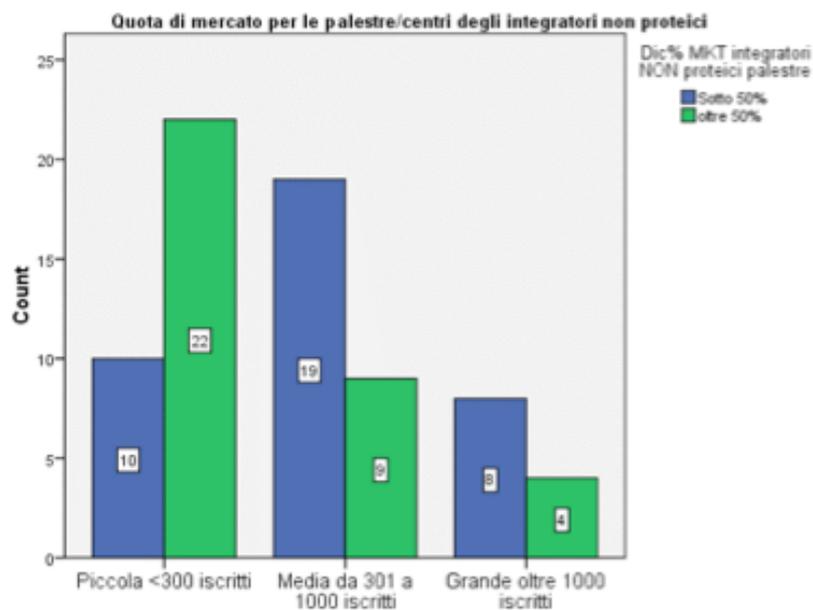
Il fenomeno degli integratori e delle sostanze delle dopanti stimato dalle palestre



- Emerge un **quadro allarmante**: la media delle stime di prevalenza dei consumi di anabolizzanti (steroidi anabolizzanti, testosterone etc), ormone della crescita e stimolanti per i maschi va dal 21% al 31%.
- I gestori /presidenti dei centri di Bologna e di Modena, rispetto a tutte le altre province, tendono a dare mediamente valori più elevati per quanto riguarda il consumo di sostanze dopanti.

Ampia quota di mercato degli integratori gestita da palestre/centri

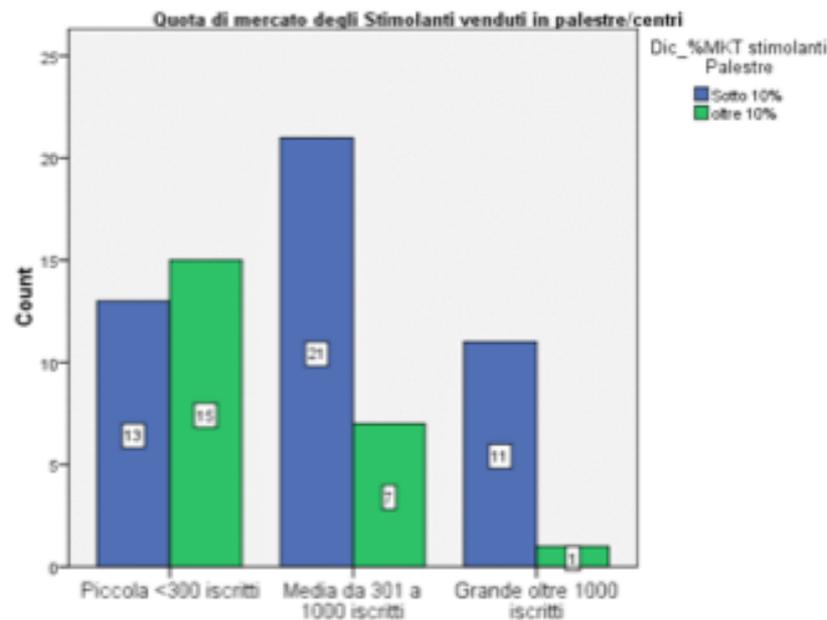
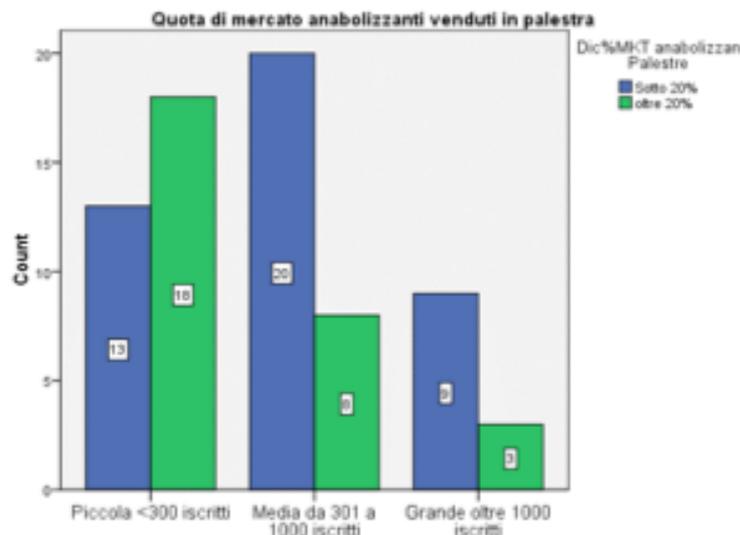
22



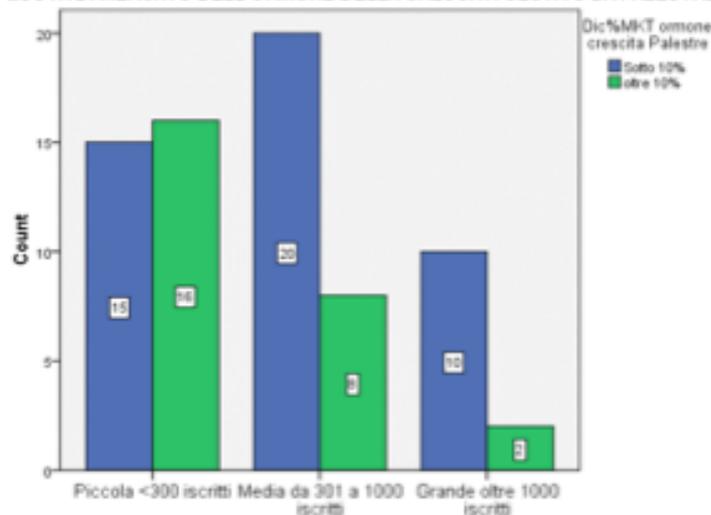
La metà dei rispondenti ritiene che oltre il 50% del MKT degli integratori di proteici e non proteici sia gestito da palestre/centri (medie 52% e 54,7% con 75 risposte valide- mediana 50).

Il mercato delle sostanze dopanti gestito da palestre/centri: dal 10% al 20%

23



QUOTA DI MERCATO DELL'ORMONE DELLA CRESCITA GESTITO DA PALESTRE



Le palestre controllerebbero in diverse % i mercati di sostanze dopanti. I Valori mediani sono:

- 20% anabolizzanti;
- 10% ormone della crescita;
- 10% degli stimolanti.
- Ampia variabilità dei giudizi. Sistematica associazione significativa (D Somers Sign =.001) tra numero di iscritti elevato e bassa stima della % di mercato controllato da palestre.

Alimenti come integratori



Nome XXX

Forma di assunzione: Frutta, verdura, succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, spremute.

Principio Attivo: Sali minerali, vitamine, oligoelementi

Indicazioni : reintegro dei sali minerali, supporto al corretto funzionamento di fegato e reni, supporto alla reidratazione, alla diuresi ed alla circolazione sanguigna.

Posologia e modo di somministrazione: 5 porzioni al giorno (2 di verdura; 3 di frutta).
Ai pasti principali e spuntini

Controindicazioni: nessuna (in assenza di allergie dichiarate e diagnosticate)

Avvertenze e precauzioni per l'uso: seguire la stagionalità e variare i colori
(www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: assunzione di farmaci non va associata ad assunzione concomitante di succo di pompelmo; evitare vegetali verdi a foglia larga e assunzione di anticoagulanti

Effetti indesiderati: senso di gonfiore assolutamente non patologico e soggettivo

Sovradosaggio : può dare iperglicemia (soggetti diabetici), effetto lassativo e meteorismo.

Nome XXX

Forma di assunzione: Parmigiano Reggiano

Principio Attivo: Aminoacidi ramificati, calcio, sodio, potassio, vitamina A

Indicazioni : Recupero post-allenamento, recupero dopo attività muscolare intensa

Posologia e modo di somministrazione: 30 grammi immediatamente dopo l'allenamento, spuntino (metà mattina).

Controindicazioni: evitare l'assunzione in presenza di intolleranza al lattosio e contenere l'assunzione in caso di iperlipidemia

Avvertenze e precauzioni per l'uso: valutare il grado di stagionatura: il parmigiano a bassa stagionatura presenta maggiore componente liquida, quello ad alta stagionatura ha scarsa componente liquida e risulta pertanto più concentrata la presenza dei nutrienti.

(www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: nessuna

Effetti indesiderati: nessuno

Sovradosaggio: iperlipidemia

Nome XXX

Forma di assunzione: Fetta di torta dolce, senza creme o ripieno (tipo crostata alla frutta)

Principio Attivo: Zuccheri semplici (fruttosio) e complessi (maltodestrine)

Indicazioni : supporto energetico prima della prestazione fisica: zuccheri semplici ad impiego immediato e maltodestrine a "lento rilascio"

Posologia e modo di somministrazione: 50 grammi 45 minuti prima dell'allenamento o della gara.

Controindicazioni: nessuna (in assenza di allergie dichiarate e diagnosticate), diabete

Avvertenze e precauzioni per l'uso: seguire la tempistica di assunzione, evitare i prodotti contenenti grassi idrogenati (www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: nessuna

Effetti indesiderati: nessuno

Sovradosaggio: può dare iperglicemia (soggetti diabetici) in relazione a quanto precedentemente assunto dal soggetto

Nome XXX

Forma di assunzione: bistecca di carne di bianca o rossa

Principio Attivo: proteine animali

Indicazioni : supporto alla struttura ed alla "forma" muscolare

Posologia e modo di somministrazione: una bistecca di 200grammi (uomo); 150grammi (donna) nel contesto di un adeguato apporto proteico giornaliero. Non è indispensabile assumere la bistecca immediatamente prima o dopo l'allenamento (tale pratica può procurare qualche disturbo digestivo), è sufficiente assumerla nel contesto dei pasti principali

Controindicazioni: iperuricemia, gotta, nefropatia acuta, dislipidemie

Avvertenze e precauzioni per l'uso: e' opportuno assumere il prodotto alternandone il consumo con fonti alternative di proteine (pesce, uova, legumi) (www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: nessuna

Effetti indesiderati: lieve rallentamento delle funzioni digestive (fisiologico)

Sovradosaggio: nefropatia, iperuricemia, epatopatia.

Nome XXX

Forma di assunzione: legumi assortiti (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia)

Principio Attivo: proteine vegetali

Indicazioni : supporto alla struttura ed alla "forma" muscolare

Posologia e modo di somministrazione: una porzione di 80 grammi di legumi secchi nel contesto di un adeguato apporto proteico giornaliero da associare a cereali possibilmente integrali. Non è indispensabile assumere la porzione di legumi immediatamente prima o dopo l'allenamento (tale pratica può procurare qualche disturbo digestivo), è sufficiente assumerli nel contesto dei pasti principali

Controindicazioni: iperuricemia, gotta, diverticolite.

Avvertenze e precauzioni per l'uso: e' opportuno assumere il prodotto alternandone il consumo con fonti alternative di proteine (pesce, uova, carne) (www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: nessuna

Effetti indesiderati: meteorismo

Sovradosaggio: gonfiore addominale, addominalgie.

Nome XXX

Forma di assunzione: Salmone fresco o al naturale

Principio Attivo: Omega 3

Indicazioni : mantenimenti dell'integrità delle membrane cellulari, salute del sistema cardiovascolare

Posologia e modo di somministrazione: una porzione di 250grammi (uomo), 200 grammi (donna) durante i pasti principali (non è fondamentale l'assunzione prima o subito dopo l'allenamento/gara) 3 volte la settimana
anche omega 3 da fonti alternative (pesce azzurro)

Controindicazioni: dislipidemie, allergie specifiche ed ipersensibilità

Avvertenze e precauzioni per l'uso: e' opportuno assumere il prodotto alternandone il consumo con fonti alternative di proteine preservandone la freschezza e senza aggiunta di condimenti a base di grassi (www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: nessuna

Effetti indesiderati: nessuno

Sovradosaggio: iperlipidemia

Nome XXX

Forma di assunzione: latte intero

Principio Attivo: carnitina

Indicazioni : non supporta in alcun modo la prestazione fisica, e' fondamentale nel degli acidi grassi (ossidazione mitocondriale)

Posologia e modo di somministrazione: una porzione di 150 ml a colazione o negli spuntini offre un discreto apporto anche di carboidrati e calcio

Controindicazioni: intolleranza al lattosio

Avvertenze e precauzioni per l'uso: e' opportuno assumere il prodotto fresco, pastorizzato ma non ulteriormente preparato o cucinato; alternare le fonti (yogurt, latticini, formaggi freschi) (www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: nessuna

Effetti indesiderati: disturbi intestinali (in soggetti predisposti)

Sovradosaggio: gonfiore addominale, diarrea

Nome XXX

Forma di assunzione: Frutta secca oleosa

Principio Attivo: Arginina

Indicazioni : supporto fondamentale all'omeostasi dell'organismo (aminoacido essenziale)

Posologia e modo di somministrazione: una porzione di 30 grammi nel contesto di uno qualsiasi dei pasti quotidiani (anche spuntino)

Controindicazioni: appendicopatia, diverticolite

Avvertenze e precauzioni per l'uso: (www.inran.it/648/linee_guida.html)

Interazioni: nessuna

Effetti indesiderati: meteorismo, disturbi intestinali

Sovradosaggio: gonfiore addominale, addominalgie, diarrea.