

Alcuni organi subiscono danni spesso irreversibili. Nei casi più gravi sopraggiunge anche la morte, a volte dopo anni trascorsi dall'uso del farmaco.

- Tale pratica ha una diffusione preoccupante tra i giovani.

Lo spirito sportivo autentico si basa sull'esercizio della volontà, sul sacrificio e sulla costanza dell'allenamento.

È necessario comprendere che i farmaci devono essere usati solo per far fronte alle malattie e non per migliorare l'efficienza fisica e combattere l'affermazione di una **mentalità a favore del doping** tra atleti, allenatori e sostenitori. I giovani sportivi devono crescere con la consapevolezza che il vero confronto con l'avversario deve rimanere un confronto tra atleti e non tra farmaci. Purtroppo, a volte gli stessi genitori, quando vogliono fare dei figli dei "campioncini" a tutti i costi, possono indurre una mentalità antisportiva, dimenticando che lo sport deve essere un'occasione di crescita in cui la sconfitta "fa parte del gioco".

Ricorda: seguire un corretto comportamento sportivo, non oltrepassare il confine della liceità, cercare di migliorare le proprie prestazioni senza supporti farmacologici è ciò che fa dell'atleta un vero campione.

L'atletica contro il doping

Ecco il "Decalogo dell'atleta" per la lotta contro il doping.

- 1. RICORDA** sempre che l'uso di sostanze e/o metodi dopanti non solo può danneggiare seriamente la salute, ma viola gravemente l'etica sportiva.
- 2. DIFFIDA** del "fai da te" nell'assunzione di qualsiasi prodotto, sia esso medicinale o naturale o integratore, per i più disparati motivi, perché una eventuale positività doping non sarà mai giustificata dalla inconsapevolezza.
- 3. PONI** sempre la massima attenzione nell'assunzione, per qualunque motivo, sia occasionale, che continuativa, di qualsivoglia prodotto medicinale, "anche per malattia".
- 4. INFORMA** sempre il tuo medico o il tuo farmacista che sei praticante di attività sportiva agonistica, allo scopo di evitare l'assunzione accidentale di farmaci contenenti sostanze dopanti.
- 5. CONSERVA** sempre le prescrizioni e le ricette mediche, in particolare in caso di trattamenti infiltrativi locali o di utilizzo di prodotti a restrizione d'uso (per esempio *spray* per l'asma o insulina per il diabete).
- 6. COMUNICA** sempre alla Direzione Sanitaria Nazionale l'uso di prodotti per malattie come asma e diabete, che sono consentiti solo previo invio di informazione, certificazione e documentazione sanitaria di medico specialista di struttura pubblica, a validità annuale.
- 7. DICHIARA** sempre, al momento di sottoscrivere il modulo di un eventuale controllo antidoping, qualunque prodotto assunto.
- 8. NON ASSUMERE** mai prodotti soltanto perché indicati da messaggi pubblicitari o promozionali, o consigliati da altri non esperti in medicina dello sport, oppure, ancora peggio, provenienti da mercati paralleli.
- 9. SAPPI** che molti prodotti venduti come integratori alimentari o per lo sport, o come prodotti naturali, anche se notificati o autorizzati dal Ministero della Sanità, possono essere inquinati occasionalmente o stabilmente da sostanze dopanti, in grado di causare una positività nei controlli antidoping.
- 10. NON DIMENTICARE** che il doping è attualmente, oltre che un reato sportivo, con le conseguenti sanzioni, anche un reato penale, secondo la Legge 376 del 14 dicembre 2000, con possibilità di sanzioni sia penali che amministrative.

Federazione italiana di atletica leggera