



fig. 2 Un accrescimento eccessivo e accelerato della massa muscolare può a volte nascondere l'uso di sostanze anabolizzanti.

Categoria D: diuretici

Sono farmaci che favoriscono l'eliminazione di liquidi attraverso la diuresi (eliminazione dell'urina) e vengono utilizzati in medicina per il trattamento di gravi malattie del cuore, del fegato e dei reni.

Vengono ricercate dai pugili e da altri atleti di sport con categorie di peso, perché queste sostanze permettono di rientrare velocemente nei limiti imposti da una categoria. Provocano grave disidratazione e difficoltà nella termoregolazione.

Categoria E: ormoni peptidici, sostanze ad azione mimetica e analoghi

Gli ormoni peptidici sono sostanze naturali che hanno la funzione di messaggi all'interno dell'organismo, per indurre la produzione di altri ormoni.

Sono di diversi tipi e sono stati scoperti nella metà degli anni Ottanta. Da circa un decennio sono stati inseriti dal CIO nella categoria delle sostanze proibite. Appartiene a questa categoria la **somatotropina (GH)**. L'ormone GH è meglio conosciuto come "ormone della crescita": poiché la sua assunzione determina un aumento abnorme dello scheletro (il cosiddetto gigantismo), il suo utilizzo nello sport è considerato amorale e pericoloso.



LE SOSTANZE NON PROIBITE

Esistono molte sostanze in grado di migliorare la *performance* non sottoposte ancora a particolari restrizioni. Si tratta degli integratori alimentari, alcuni d'indubbia efficacia, altri sostanzialmente inutili. Non si conosce ancora l'effettivo di un loro abuso sulla salute e sarebbe pertanto auspicabile un'assunzione moderata e controllata in quanto il limite tra integratori e doping è, a volte, molto sottile. Gli integratori alimentari coadiuvano l'alimentazione quotidiana che, se equilibrata, in genere è in grado da sola di coprire i fabbisogni organici. In alcuni casi, anche la dieta bilanciata ha comunque bisogno di essere integrata, per prevenire problemi legati all'intensa attività fisica degli atleti. Il problema sorge qualora si faccia un uso indiscriminato di queste sostanze. Tuttavia, anche avvalersi segretamente di conoscenze specifiche sulle proprietà di sostanze normalmente utilizzate a scopo d'integrazione alimentare può essere considerato un comportamento scorretto. Per esempio, una sostanza molto comune come il bicarbonato di sodio non è un composto dopante, ma assunto nella formula ad azione ritardata e con una particolare posologia poco prima di una gara sui 400 metri, potrebbe avvantaggiare l'atleta. Il bicarbonato, infatti, è in grado di contrastare l'aumento di acidità del sangue determinato dalla produzione di acido lattico, con un conseguente aumento della soglia della fatica. Il fatto che un vantaggio derivi da sostanze o pratiche naturali non autorizza automaticamente un atleta a farvi ricorso.

fig. 3 Negli integratori "alimentari" le vitamine occupano un posto di primo piano, ma non è certa la loro efficacia e sicurezza per la salute.

