

# IL PROGETTO “NO DOPING”: I MATERIALI INFORMATIVI E IL PROGRAMMA DI PREVENZIONE DELL’USO DI SOSTANZE DOPANTI

Giovanni Serpelloni, Annalisa Rossi , Dorianò Dal Cengio

*Dipartimento delle Dipendenze - ULSS 20 Verona*

## INTRODUZIONE

Il progetto “No doping” è un programma di prevenzione dell’uso di sostanze dopanti realizzato dal Dipartimento delle Dipendenze dell’ULSS 20 di Verona, in collaborazione con l’Assessorato allo Sport del Comune di Verona, la Facoltà di Scienze Motorie dell’Università di Verona, il CONI regionale e provinciale, nell’ambito del Piano Regionale lotta alla droga 2003-2005.

L’iniziativa nasce dall’esigenza di dare una risposta alla diffusione crescente delle sostanze dopanti, alla scarsa conoscenza dei rischi e dei pericoli derivanti dall’uso, alla presenza di modelli culturali e valoriali favorenti lo sviluppo del fenomeno doping. La società in cui viviamo è infatti, fortemente orientata al successo e all’alto livello di efficienza. La ricerca della vittoria a tutti i costi rappresenta pertanto il modello valoriale proposto, e ciò che fa sì che anche gli individui che fanno sport a livello amatoriale facciano uso di farmaci.

Altro aspetto tipico della nostra società che ha impresso un notevole impulso alla diffusione delle pratiche dopanti è la tendenza a cercare nei farmaci la soluzione ad ogni problema fisico, assimilando il farmaco a qualsiasi altro bene di consumo.

Vi è poi l’esaspirazione culturale e mediatica del corpo che porta ragazzi dismorfofobici a far uso di sostanze per aumentare le masse muscolari, imitando stereotipi maschili o femminili.

## GLI OBIETTIVI

Gli obiettivi del progetto sono stati i seguenti:

- l'informazione sui potenziali danni derivanti dall'assunzione non giustificata da condizioni patologiche, di farmaci o di sostanze volte a modificare le condizioni dell'organismo al fine di accrescerne le prestazioni, nonché dell'abuso/maluso degli integratori alimentari; la sensibilizzazione sull'importanza di uno stile di vita sano che comprenda una alimentazione corretta e una pratica sportiva pulita.
- la promozione di percorsi formativi rivolti a target significativi quali: allenatori, insegnanti di educazione fisica, genitori etc.

## IL TARGET

Il target era costituito da:

- ragazzi che praticano attività sportive di età compresa tra i 13 e i 19 anni
- insegnanti di educazione fisica, allenatori, gestori di palestre, dirigenti sportivi, genitori

## GLI AMBIENTI DI INTERVENTO

Gli ambienti di intervento erano i seguenti: l'ambiente scolastico, sportivo, sanitario, ludico del territorio di Verona e provincia.

## LE FASI DI REALIZZAZIONE

1. Costituzione del gruppo di lavoro, che ha visto coinvolti:  
il Dipartimento delle Dipendenze dell'ULSS 20 di Verona, l'Assessorato allo Sport del Comune di Verona, la facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona, il CONI provinciale e regionale.
2. Approfondita ricerca bibliografica relativa a progetti di prevenzione del doping nazionali e internazionali.
3. Progettazione, realizzazione e valutazione di indagini conoscitive volte ad una migliore comprensione del problema (vedi capitoli relativi):
  - una prima ricerca ha interessato una popolazione studentesca di età compresa tra i 14 e i 19 anni finalizzata a rilevare l'atteggiamento verso le sostanze dopanti, verso chi le utilizza, verso chi le propone, il livello di conoscenza del fenomeno doping, le fonti informative, le conoscenze specifiche sulle sostanze do-

panti, le caratteristiche dei coetanei o amici fruitori di sostanze dopanti, l'uso di doping e di sostanze psicoattive in generale;

- la seconda indagine ha coinvolto gli allenatori, i dirigenti sportivi ovvero su tutte quelle figure deputate alla formazione degli atleti e quindi potenzialmente in grado di influenzare in modo determinante i comportamenti dei giovani.
- 4. Pianificazione della campagna informativa, sviluppo e diffusione dei materiali informativi avvalendosi delle più recenti acquisizioni nel campo del marketing sociale per quanto riguarda la prevenzione dei comportamenti a rischio;
- 5. Organizzazione di un workshop per la formazione degli operatori deputati alla prevenzione (allenatori, insegnanti di educazione fisica, dirigenti sportivi etc.)

## LA CAMPAGNA INFORMATIVA

### *Gli obiettivi della comunicazione*

- Informare sui potenziali effetti nocivi delle sostanze dopanti e sulla tendenza oggi in uso verso l'abuso/maluso degli integratori alimentari.
- Sensibilizzare sull'importanza di perseguire stili di vita corretti: alimentazione adeguata e sport pulito.

### *I messaggi*

*"Il doping ti cambia"*: messaggio forte ed inequivocabile per indicare i potenziali danni permanenti a livello fisico, ma soprattutto psicologico, che le sostanze dopanti comportano;

*"Io con il doping non gioco"*: una presa di posizione forte, decisa, senza ombre di complicità e ambiguità, contro la cultura dell'aiuto chimico senza il quale potrebbe sembrare impossibile vincere, un invito a riflettere sulla imposizione sociale della cultura del doping.

Da qui l'elaborazione dei due soggetti: da una parte l'immagine grottesca di uno sportivo con la testa d'asino e in mano una coppa, che suggerisce il seguente interrogativo: "la vittoria e il risultato hanno lo stesso valore anche quando, per raggiungerli, si è ricorsi al doping?"; dall'altra, un altro sportivo dallo sguardo fermo e deciso, con le scarpe in mano in atto di rinuncia, che rappresenta la necessità e l'auspicabile capacità di maturare una scelta consapevole senza compromessi.

### *I materiali informativi*

- N° 2 locandine 50 x 70, rivolte ad un target giovane, principalmente adolescente, finalizzate a sensibilizzare sulle alterazioni psicofisiche permanenti prodotte dal-

l'uso del doping e, al contempo sull rispetto della lealtà e delle regole.

- kit di schede informative approfondite sulle varie tipologie di sostanze dopanti:
  - gli stimolanti
  - gli anabolizzanti
  - gli ormoni peptidici, glicoproteici ed altri
  - i corticosteroidi
  - i betabloccanti
  - i narcotici
  - i diuretici
  - il doping ematico ed altri metodi simili
  - la marijuana
  - l'alcool
  - gli integratori alimentari ed altre sostanze
- n° 1 pieghevole di informazioni sintetiche sulle sostanze dopanti e sugli integratori
- n°1 pacchetto didattico per gli allenatori e gli insegnanti di educazione fisica
- n° 1 manuale pratico per tutti gli operatori addetti alla prevenzione del doping, riguardante gli aspetti medici, nutrizionali, psicopedagogici, legali ed etici.
- una sezione consultabile online sul sito [www.dronet.org](http://www.dronet.org) specifica sulle sostanze dopanti.

## LOCANDINE



**IL DOPING TI CAMBIA!**

Il doping può far battere qualche record  
ma provoca danni irreversibili alla tua salute fisica e mentale.

\* Nessun animale e soprattutto nessun essere umano  
è stato sottoposto a doping per realizzare questa campagna.

**NO DOPING** PROGRAMMA  
PERMANENTE  
PER LA LOTTA  
AL DOPING

IN COLLABORAZIONE CON:

REGIONE del VENETO  
Assessorato alla Pubblica Sanità, Infrastrutture e Beni Pubblici

Azienda ULSS 20 di Verona

Dipartimento della Dipendenza

Comune di Verona  
Assessorato alla Sanità

CONI Regione del Veneto  
CONI Provinciale di Verona

Facoltà di Scienze Motorie  
Università di Verona

Facoltà di Medicina e Chirurgia  
Dipartimento di Medicina e Scienze Pubbliche  
Università di Verona

Happy Centro + Sintetik - Verona - [www.sintetik.it](http://www.sintetik.it)



# IO CON IL DOPING NON GIOCO!

Nell'ambiente sportivo, non solo a livello professionistico, è diffusa la tendenza ad accettare l'assunzione di sostanze dopanti. Sono pericolose perché provocano danni irreversibili alla salute fisica e mentale. Non scendere a compromessi!

\* Nessuna scarpa è stata trattata con sostanze dopanti per ovviare ad eventuali cattivi odori.



**PROGRAMMA  
PERMANENTE  
PER LA LOTTA  
AL DOPING**

IN COLLABORAZIONE CON









Happy Centro + Sintetik - Verona - [www.sintetik.it](http://www.sintetik.it)



Happy Centro + Sintetik - Verona - [www.sintetik.it](http://www.sintetik.it)

**ERITROPOIETINA (O EPO):**  
L'eritropoietina (EPO) è un ormone che stimola la produzione dei globuli rossi nel sangue. Viene impiegato nelle attività sportive perché, producendo una maggiore quantità di globuli rossi, determina un miglioramento del trasporto di ossigeno ai muscoli e quindi un migliore rendimento sportivo. Gli sport che richiedono sforzi prolungati, come la maratona, il ciclismo, la pallanuoto, il canoa, il canottaggio, gli effetti collaterali sono i seguenti: aumento della densità del sangue con conseguenti problemi cardiovascolari e di trombosi ed embolie soprattutto notturne.

**QUALI SONO I RISCHI LEGATI ALL'USO**

**CANNABIS**  
La cannabis viene impiegata negli sport di tipo "sociale ricreazionale" più che economico.  
L'uso di questa sostanza tuttavia, è assolutamente sconsigliabile a causa delle severe attime che possono verificarsi, oltre che per una riduzione delle difese immunitarie.

Negli ultimi anni è impaurita un'Alitalia, soprattutto per l'azione dei sindacati, che ha fatto sì che il mercato degli integratori alimentari si sia ingigantito. E' vero, ma non è tutto. I prodotti sono molto più sicuri di quelli che si trovano nei negozi di alimentari, e sono molto più salutari. E' vero, ma non è tutto. I prodotti sono molto più salutari di quelli che si trovano nei negozi di alimentari, e sono molto più salutari. E' vero, ma non è tutto. I prodotti sono molto più salutari di quelli che si trovano nei negozi di alimentari, e sono molto più salutari.

**QUALI SONO I RISCHI E LE CONSEGUENZE FISICHE  
CORRELANTI ALL'USO**

I betabloccanti sono farmaci che, tra le loro azioni, riducono la frequenza cardiaca. Vengono impiegati in alcune discipline quali il triathlon, ciclismo, pistole e tiro, dove l'agitazione fa aumentare la frequenza cardiaca e questo disturba la fase di puntamento.

L'uso di queste sostanze è assolutamente sconsigliato in quanto la riduzione del battito cardiaco in modo innaturale potrebbe portare ad un arresto cardiaco.

Bisogna poi sottolineare che non è infrequente che alcuni integratori, in commercio, contengano un recente studio circa il 15% dei prodotti, con i quali si confermano le conclusioni dei ricercatori, soprattutto a proposito di integratori di calcio, di ferro, di zinco, di vitamine, di aminoacidi, di vitamine, vino ecc., a causa di pessime procedure di preparazione. In tal senso è da evitare l'acquisto di prodotti sconosciuti. In questo senso, i prodotti di qualità, che sono molto usati e dedicano molta attenzione all'assunzione di integratori e supplementi alimentari (a cui sono composte, efficaci e sicure) non sono necessariamente quelli più pubblicizzati. È importante che si scelga un integratore che è sicuramente affidabile per la salute e la prevenzione sportiva, che è sicuramente affidabile per la salute e la prevenzione sportiva, che è sicuramente affidabile per la salute e la prevenzione sportiva.



## KIT SCHEDE INFORMATIVE

### GLI STIMOLANTI



#### COSA SONO

Gli stimolanti sono sostanze attive sul sistema nervoso centrale accomunate dalla preminente azione eccitante.

#### QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA

I farmaci psicostimolanti vengono impiegati in alcuni casi, sotto stretto controllo medico, per la cura di particolari patologie quali la narcolessia, caratterizzata da attacchi improvvisi di sonno, e i disturbi da deficit di attenzione.

#### QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT

L'uso di stimolanti nello sport risponde ad esigenze legate all'aumento della capacità di concentrazione, alla riduzione del senso di fatica e in generale all'aumento dell'aggressività e della competitività.

#### QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO

L'uso di stimolanti può essere molto pericoloso e non sono pochi i casi di atleti professionisti deceduti. L'uso di stimolanti infatti, durante uno sforzo intenso determina come effetti: un forte aumento della temperatura corporea, disidratazione, un rallentamento della circolazione sanguigna ed un notevole sforzo cardiaco che può portare anche, nei casi più gravi, alla morte.

#### QUALI SONO LE SOSTANZE STIMOLANTI PIÙ COMUNEMENTE UTILIZZATE PER ACCRESCERE LE PRESTAZIONI SPORTIVE

Gli stimolanti più utilizzati sono:

- la cocaina
- le amfetamine
- l'efedrina
- la caffeina

#### LA COCAINA

La cocaina è una sostanza psicoattiva estratta dalla pianta della coca, che cresce soprattutto in Sud America, in Africa e negli Stati Uniti. Le vie di somministrazione sono due: la via inalatoria (sniffo o fumo) e la via iniettiva.

Gli effetti che la sostanza produce sono: aumento dell'aggressività, aumento della sensazione di vigilanza e sicurezza, diminuzione del senso di fatica. L'uso di cocaina determina tuttavia, una serie di gravi rischi per la salute: forte dipendenza fisica e psicologica, forte depressione e senso di disagio interno quando viene meno l'effetto della sostanza; ansia, tremori, irritabilità, attacchi di panico, aumento della pressione arteriosa, aumento della temperatura corporea, tachicardia, aritmie, sospettosità e manie di persecuzione, disturbi del sonno; rischio di infarto cardiaco (gli assuntori hanno probabilità molto più elevate rispetto alla popolazione normale di avere un infarto).

#### LE AMFETAMINE

Le amfetamine sono sostanze con azione simile a quella della cocaina: incremento dell'attenzione, vivacità dei riflessi neuromuscolari, attenuazione del senso della fatica, aumento dell'aggressività. Gli effetti collaterali principali sono: forte ansia, tachicardia, tremori, ipertensione arteriosa, crampi addominali, colpi di calore, diminuzione della libido, tremori muscolari.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona



### L'EFEDRINA

L'efedrina è una sostanza stimolante estratta dall'efedra, un'erba potente utilizzata nella medicina cinese da circa 5.000 anni. Viene impiegata ampiamente in medicina come rimedio sintomatico per la congestione da raffreddore e come antistaminico. Poiché ha un effetto stimolante, che aumenta il metabolismo e la temperatura corporea, è stata utilizzata anche per il controllo del peso e per impedire il sonno. Nello sport viene impiegata per la sua azione stimolante e la conseguente sensazione di benessere che ne deriva, anche se non ci sono prove scientifiche che incrementi le prestazioni. Molti atleti la utilizzano poi, per dimagrire velocemente riducendo la massa grassa corporea, limitando la perdita di massa muscolare. Le reazioni avverse riscontrate, soprattutto a carico del sistema cardiovascolare e del sistema nervoso centrale, vanno da: ipertensione arteriosa, ritenzione urinaria, irritabilità, nervosismo, cefalea, palpitazioni, tachiaritmie, infarto cardiaco, attacchi epilettici, fino alla morte, nei casi più gravi.

### LA CAFFEINA

La caffeina è uno stimolante del sistema nervoso centrale con effetti sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio, contenuto in alcuni alimenti di origine vegetale (caffè, tè, cacao, bevande quali la coca cola). Viene impiegata nello sport, in particolare prima di prove di durata, per la sua presunta capacità di aumentare la resistenza alla fatica, anche se non esistono prove scientifiche relative ad un miglioramento delle prestazioni sportive indotto da dosi, anche elevate, di caffeina. Un iperdosaggio tuttavia, può causare nervosismo, irritabilità, insonnia, disturbi gastrointestinali, aritmie cardiache gravi. L'interruzione brusca dell'assunzione di caffeina può determinare crisi di emicrania.



Dipartimento delle Dipendenze  
Univ. 20 di Verona

## GLI ANABOLIZZANTI



### COSA SONO

Gli anabolizzanti sono sostanze sintetiche con azione simile agli ormoni maschili (androgeni). Hanno per lo più effetti anabolici, ossia provocano la crescita dell'apparato muscolo-scheletrico ed effetti androgeni di sviluppo delle caratteristiche sessuali maschili.

### QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA

Gli steroidi anabolizzanti vengono utilizzati per i seguenti fini terapeutici:

- per trattare la pubertà tardiva;
- per trattare l'ipogonadismo, condizione nella quale i testicoli non producono sufficiente testosterone per una normale crescita, sviluppo e funzionamento sessuale;
- in caso di deterioramento del corpo causato dalla sindrome AIDS e da altre malattie.

### QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT

La scoperta negli anni 30, da parte degli scienziati, che gli steroidi anabolizzanti potessero facilitare la crescita dell'apparato muscolo-scheletrico portò all'uso di questi composti tra i culturisti e gli atleti di altri sport, al punto che negli anni 60 il loro utilizzo era già ampiamente diffuso. Gli effetti ricercati dagli atleti sono: l'aumento della muscolatura e la riduzione del grasso corporeo. Alcune persone che le utilizzano soffrono di un disturbo detto "dismorfia muscolare", che comporta un'immagine distorta del proprio corpo. Gli uomini con questa patologia si vedono piccoli e deboli, anche se sono grandi e muscolosi. Le donne invece, si percepiscono grasse e poco toniche anche se in realtà sono magre e muscolose.

### QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO

Gli effetti collaterali o le reazioni allergiche derivanti dall'uso degli steroidi anabolizzanti sono molto seri. Coinvolgono il sistema cardiocircolatorio, il sistema riproduttivo, il sistema endocrino, epatico, osteoarticolare e l'apparato neuropsichico:

- **Sistema cardiocircolatorio:** maggiori depositi di liquidi nel corpo e nei muscoli causano una pressione sanguigna più elevata; inoltre, l'aumento significativo di colesterolo "cattivo" (LDL) predispone all'infarto e all'ictus.
- **Sistema riproduttivo:** l'uso ha effetti drammatici sul sistema riproduttivo: diminuzione significativa della produzione di testosterone da parte dei testicoli, riduzione del volume dei testicoli, disturbi nella produzione dello sperma, ingrossamento della prostata, diminuzione del 90% della produzione di spermatozoi, comparsa nell'uomo di caratteri femminili quali la crescita del seno.
- **Sistema endocrino:** la regolazione ormonale propria dell'organismo viene disturbata e, in parte, inibita, per cui il corpo produce meno ormoni endogeni.
- **Sistema epatico:** si possono avere danni alle cellule epatiche e, in alcuni casi, tumori.
- **Sistema osteoarticolare:** nelle persone che usano queste sostanze è stato osservato un incremento della fragilità delle inserzioni derivante dalla riduzione della loro elasticità ed è stato accertato che l'incremento della forza muscolare associato ad una minor elasticità facilita l'evento di stiramenti o rotture. Nei giovani l'uso determina una prematura saldatura ossea con una conseguente interruzione della crescita.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona



- **Apparato neuropsichico:** gli aspetti psicologici che vengono alterati dalla somministrazione degli steroidi anabolizzanti comprendono: euforia, aggressività, irritabilità, tensione nervosa, cambiamento della libido, mania e psicosi. L'azione a livello del sistema nervoso centrale è amfetaminosimile, euforizzante: il soggetto avverte uno stato di benessere, di allegria, non prova noia durante gli allenamenti e non sente la fatica, almeno in un primo tempo. Con il tempo, e con le dosi, questa euforia si trasforma in aggressività, e può sconfinare in comportamenti asociali. Fino all'80% dei soggetti che usano steroidi sono aggressivi e violenti durante il periodo del loro utilizzo. Gli atleti potrebbero sviluppare depressione clinica durante il periodo di non somministrazione e questo fa insorgere un ulteriore problema legato alla dipendenza farmacologica.
- Tra gli effetti collaterali derivanti dall'uso di anabolizzanti c'è anche la comparsa di una forma particolare di acne sul dorso, sulle spalle e sul petto.
- Nelle donne, oltre agli effetti sopra illustrati, si possono verificare: una mascolinizzazione della voce, un ingrossamento irreversibile del clitoride, disturbi del ciclo mestruale, irsutismo.

#### **QUALI SONO LE SOSTANZE ANABOLIZZANTI PIÙ COMUNEMENTE UTILIZZATE PER ACCRESCERE LE PRESTAZIONI SPORTIVE**

Gli anabolizzanti più utilizzati sono: il nandrolone, il testosterone, lo stanatolo e, più recente, il tetraidogestrone (THG).



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona

## GLI ORMONI PEPTIDICI, GLICOPROTEICI ED ALTRI



### COSA SONO

A questa categoria di sostanze appartengono ormoni di diversa natura chimica. Gli ormoni vengono prodotti in piccole quantità dalle ghiandole endocrine presenti nell'uomo; giungono, grazie alla circolazione sanguigna, ai tessuti sui quali agiscono e fungono da messaggeri per produrre effetti di breve o lunga durata.

### QUALI SONO GLI ORMONI MAGGIORMENTE UTILIZZATI NELLO SPORT

Gli ormoni più utilizzati nello sport sono:

- L'ORMONE DELLA CRESCITA (GH O SOMATOTROPINA)
- L'ERITROPOIETINA (EPO)
- LA CORTICOTROPINA (ACTH)
- L'INSULINA
- LA GONADOTROPINA CORIONICA UMANA (HCG)

### L'ORMONE DELLA CRESCITA (GH)

L'ormone della crescita (GH), o somatotropina, è un ormone secreto da una ghiandola posta nella scatola cranica, l'ipofisi o ghiandola pituitaria, che viene prodotto in seguito a stimoli quali: l'attività fisica intensa, lo stress, l'ipoglicemia ed il sonno.

L'uso clinico di questo ormone è il trattamento di bambini con difficoltà di crescita a causa di un difetto endogeno nella produzione dell'ormone da parte dell'organismo.

Nello sport l'utilizzo è molto diffuso e in crescita per la presunta, ma non dimostrata, capacità di aumentare la forza muscolare e di ridurre la massa grassa. In realtà, non esistono prove scientifiche che l'aumento della massa muscolare conseguente all'attività anabolizzante della sostanza determini un aumento della forza e quindi della prestazione.

I possibili effetti collaterali derivanti dall'uso sono i seguenti: sviluppo di tumori, ingrossamento della scatola cranica, degli organi interni, e della massa scheletrica, intolleranza al glucosio, effetti a carico del sistema muscoloscheletrico e cardiaco irreversibili. Tra i possibili rischi derivanti dall'assunzione vi è inoltre quello di incappare in partite di GH infettate dal virus della mucca pazza, che possono essere presenti sul mercato nero.

### L'ERITROPOIETINA (O EPO)

L'eritropoietina (o EPO) è un ormone che stimola la produzione dei globuli rossi nel sangue.

Viene impiegata per uso clinico in nefrologia, chirurgia e cardiocirurgia, in particolare nei trattamenti delle anemie.

Nell'attività sportiva ha soppiantato il ricorso all'autotrasfusione di sangue e rappresenta la forma più diffusa di doping ematico alternativo. Aumenta infatti, la disponibilità di ossigeno nei tessuti muscolari e favorisce il recupero durante l'attività fisica; per questo è impiegata soprattutto negli sport che richiedono sforzi prolungati, come il ciclismo, il nuoto, la maratona etc.

Per quanto riguarda gli effetti dannosi, l'Epo, innalzando il numero di globuli rossi nel sangue ed aumentando la densità del sangue, causa ipertensione arteriosa, elevato rischio tromboembolico, infarto del miocardio e ictus cerebrale.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona



**LA CORTICOTROPINA (O ACTH)**

La corticotropina è un ormone secreto dall'ipofisi che stimola le ghiandole surrenali a produrre glucocorticoidi, mineralcorticoidi e steroidi androgeni al fine di mantenere l'equilibrio idrico e metabolico.

Viene impiegata nello sport per i suoi effetti anabolizzanti, nonostante non vi sia alcuna prova scientifica che agisca come sostanza anabolizzante.

Gli effetti collaterali conseguenti all'assunzione comprendono: ritenzione idrica, iperglicemia, disturbi gastrointestinali, osteoporosi, acne e ipertricosi.

**L'INSULINA**

L'insulina è un ormone secreto dal pancreas che gioca un ruolo fondamentale nel controllo dei livelli di glucosio sangue. Viene assunta dagli atleti nella convinzione, non supportata da alcuna prova scientifica, che svolga un'azione anabolizzante e che determini un miglioramento della performance sportiva.

Gli effetti collaterali derivanti dall'assunzione di insulina al di fuori del controllo senza prescrizione medica sono: crisi ipoglicemiche acute, ritenzione di liquidi, fenomeni tossici al fegato etc.

**LA GONADOTROPINA CORIONICA UMANA (HCG)**

La gonadotropina corionica è una sostanza prodotta dalla placenta che si estrae dall'urina della donna in gravidanza.

È impiegata in medicina per favorire l'ovulazione nelle donne con problemi di infertilità e per trattare l'ipogonadismo maschile.

Nello sport viene sfruttato l'effetto anabolizzante. La sua assunzione determinerebbe infatti, un aumento della produzione di steroidi androgenici.

Gli effetti collaterali comprendono: trombosi, aumento delle dimensioni delle mammelle e dei testicoli, interruzione della crescita.



Dipartimento delle Dipendenze  
Urss 20 di Verona

## I DIURETICI



### CHE COSA SONO

I diuretici sono sostanze che aumentano la produzione di urina, favorendo l'eliminazione di acqua e sali dal corpo.

### QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA

In clinica, l'effetto principale sfruttato è la diminuzione dei liquidi in circolo e, conseguentemente, la riduzione della pressione sanguigna. Le principali indicazioni terapeutiche sono : il trattamento degli stati di edema, l'ipertensione arteriosa, l'insufficienza renale acuta.

### QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT

Nello sport non esistono benefici derivanti dall'uso dei diuretici per l'incremento della performance sportiva. L'utilizzo ha, al contrario, un effetto assolutamente negativo sulla prestazione.

Vengono tuttavia, utilizzati nella pratica sportiva per due ragioni:

- per abbassare il peso prima delle competizioni negli sport che implicano categorie di peso (es. pugilato, judo, karate, lotta, pesistica e cultura fisica);
- per mascherare l'ingestione di altri agenti dopanti, riducendo la loro concentrazione nelle urine, attraverso l'aumento dell'escrezione urinaria.

### QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO

Gli effetti collaterali derivanti dall'uso sono numerosi e gravi: pericolosa diminuzione della pressione arteriosa che può evolvere in collasso cardiocircolatorio, insufficienza renale e alterazione della funzionalità epatica. Si possono poi avere delle interazioni con altri farmaci.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona

## I BETABLOCCANTI



### CHE COSA SONO

I betabloccanti sono sostanze che, tra le loro azioni, riducono la frequenza cardiaca.

### QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA

Trovano la loro principale indicazione clinica nel trattamento delle patologie cardiovascolari: aritmie cardiache, ipertensione arteriosa, scompenso cardiaco. Altre indicazioni terapeutiche comuni sono: il trattamento del glaucoma e dell'ipertensione oculare, il trattamento dei disturbi d'ansia, dei sintomi correlati ad astinenza da alcool, dell'ipertiroidismo.

### QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT

Vengono impiegati in alcune pratiche sportive invernali (salto del trampolino, bob etc.) ed estive (tiro con l'arco, tiro al piattello, nuoto sincronizzato, vela etc.) in cui è richiesto un impegno prevalentemente psichico piuttosto che fisico. L'utilizzo in tali discipline può indurre una riduzione della risposta fisiologica allo stress (incremento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della tensione emotiva, del tremore degli arti) con i seguenti effetti utili al miglioramento della prestazione: riduzione del tremore agli arti, riduzione dell'ansia, riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa.

### QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO

L'uso di queste sostanze per fini non terapeutici è assolutamente sconsigliato per i numerosi effetti collaterali che possono presentarsi, che interessano principalmente i seguenti apparati:

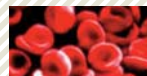
- *neuro-psichici*: depressione, confusione, allucinazioni, disturbi del sonno;
- *cardiovascolari*: insufficienza cardiaca, bradicardia, arresto cardiaco, morte improvvisa per interruzione del trattamento farmacologico in caso di ipotensione, aggravamento di patologie circolatorie.

In caso di sovradosaggio si possono verificare: convulsioni, coma, depressione cardiovascolare fatale, depressione respiratoria e broncocostrizione.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uilss 20 di Verona

## IL DOPING EMATICO ED ALTRI METODI SIMILI



### CHE COSA È IL DOPING EMATICO

Il doping ematico consiste nel prelievo, in un momento in cui l'atleta non gareggia, di una certa quantità di sangue che viene conservato. Ciò costringe l'organismo ad aumentare la produzione di globuli rossi. In prossimità della competizione, vengono reinfusi i globuli rossi prelevati precedentemente, facendo aumentare la concentrazione di emoglobina e quindi determinando un miglioramento della capacità del sangue di trasportare ossigeno. Questa pratica è meno utilizzata che in passato in quanto sostituita dall'uso dell'EPO.

### ALTRI METODI SIMILI ADOTTATI PER ACCRESCERE LE PRESTAZIONI

Un altro metodo simile utilizzato consiste nella somministrazione di trasportatori di ossigeno sintetici. La trasfusione ematica, autologa ed eterologa, è esordita negli anni '70, perfezionata con svariate procedure di congelamento.

### QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT

L'effetto principale ricercato da chi ne fa uso è un miglioramento delle prestazioni di resistenza, dovuto ad un miglior trasporto dell'ossigeno.

### QUALI SONO I RISCHI E LE CONSEGUENZE DERIVANTI DALL'USO

I rischi connessi con il doping ematico includono reazioni allergiche, la possibile trasmissione di malattie infettive, un sovraccarico del sistema circolatorio e lo shock anafilattico.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona

## I NARCOTICI (O ANALGESICI OPIOIDI)



### COSA SONO

I narcotici vietati nello sport, detti anche analgesici oppioidi, sono forti analgesici della classe degli oppiacei.

### QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA

I narcotici vengono utilizzati, sotto controllo medico, per sedare i dolori in malattie gravi quali per es. il cancro, per indurre e mantenere l'anestesia o per combattere la dipendenza (es. programma con il metadone). Agiscono infatti, sul sistema nervoso, attenuando il dolore ed elevando, in dosi ridotte, il tono dell'umore.

### QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT

L'uso di narcotici nello sport si verifica in discipline sportive che comportano dolore, quali ad es. la boxe e sport da combattimento in generale. Queste sostanze sono infatti, in grado di innalzare la soglia del dolore a tal punto che si può arrivare a non accorgersi neppure di eventuali danni fisici subiti o di percepire come innocue situazioni pericolose.

### QUALI SONO I PIÙ COMUNEMENTE UTILIZZATI NELLO SPORT

I narcotici più utilizzati sono:

- la morfina, una sostanza naturale prodotta dall'oppio, che è il prototipo degli oppiacei;
- l'eroina;
- il metadone, un farmaco di sintesi, le cui azioni farmacologiche sono qualitativamente sovrapponibili a quelle della morfina.

### QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO

L'uso di questi farmaci, al di fuori del controllo medico, è assolutamente sconsigliabile. Gli effetti collaterali sono infatti, numerosi e molto gravi. Includono:

- danni psichici (dipendenza, sindrome da astinenza);
- danni nervosi (aumento della pressione intracranica, coma con alte dosi);
- danni cardiovascolari (tachicardia, ipotensione, bradicardia);
- danni respiratori (depressione respiratoria e, nei casi più gravi, persino morte);
- danni gastroenterici (nausea, vomito).



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona



## I CORTICOSTEROIDI



### **COSA SONO**

I corticosteroidi sono ormoni secreti dal surrene a seguito dello stimolo della corticotropina.

### **QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA**

Vengono utilizzati principalmente per le loro proprietà antinfiammatorie, in tutte le patologie in cui è fondamentale sopprimere l'attività del sistema immunitario (immunodepressione): reazioni allergiche gravi, malattie reumatiche, asma bronchiale.

L'uso di questi farmaci va effettuato solo sotto stretto controllo medico e limitato a patologie quali l'asma o quelle nelle quali sia necessario combattere il dolore e l'infiammazione conseguenti a traumi articolari.

### **QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT**

L'uso di queste sostanze nello sport è finalizzato al raggiungimento di effetti ergogenici. Non ci sono tuttavia, prove scientifiche che dimostrino un miglioramento della performance sportiva.

### **QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO**

I rischi, correlati alla dose e alla durata dell'uso, sono i seguenti: gonfiore, tensione, irritabilità, insonnia, iperfagia e, nei casi di trattamento prolungato, iperglicemia, aumento della massa grassa e riduzione di quella magra, ipertensione arteriosa, ulcere gastriche, osteoporosi, aggravamento di malattie infettive e ritardi nella crescita.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona

## L'ALCOOL (ALCOOL ETILICO O ETANOLO)



### **COS'È**

L'alcool etilico o etanolo, noto comunemente come alcool, è il costituente fondamentale di molte bevande largamente diffuse come i vini, la birra ed i liquori. La sua concentrazione varia a seconda dei casi e può essere bassa come nella birra (4%) o decisamente alta, come in alcuni distillati (70%). Le bevande a base di alcool hanno basso valore nutrizionale ed alto contenuto energetico.

### **QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT**

L'alcool può apparire uno stimolante a causa della precoce disinibizione dovuta alla soppressione dei meccanismi di controllo inibitori. In realtà, diminuisce significativamente il rendimento sportivo in quanto deprime il sistema nervoso centrale.

### **QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO**

L'assunzione eccessiva di bevande alcoliche può determinare, a seconda dei casi: stato di ebbrezza, sonnolenza, loquacità, difficoltà a coordinare i movimenti, nausea, vomito, vertigini, sudorazione e stato confusionale. L'alcool induce dipendenza (alcolismo) ed il suo consumo smodato costituisce un problema sociale rilevante. La conseguenza dell'alcolismo è la cirrosi alcolica del fegato e può portare sino al coma ed alla morte. È fondamentale evitare l'assunzione concomitante di farmaci che agiscono sul Sistema Nervoso Centrale (per esempio ansiolitici e antidepressivi). L'abuso di alcolici è associato anche a molti altri disturbi: gastrointestinali (esofagite, gastrite, epatite, pancreatite, tumori), ematologici (anemia), cardiovascolari (ipertensione, cardiomiopatia).



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona

## LA MARIJUANA



### **COS'È**

La marijuana, così come l'hashish, è un derivato della Cannabis Sativa o Canapa Indiana, pianta originaria dell'Asia Centrale. Il suo principio attivo è il tetraidrocannabinolo (THC). Assunta per via orale o per inalazione del suo fumo provoca cambiamenti dell'umore e della percezione, euforia e allegria, rilassamento e torpore.

### **QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA**

Nella pratica clinica la marijuana è stata studiata principalmente come antinausea nel trattamento del vomito indotto da farmaci antitumorali oltre che per ridurre la pressione intraoculare del glaucoma. Rispetto al trattamento con farmaci antiemetici tradizionali non sono stati dimostrati però reali vantaggi derivanti dall'uso di questa sostanza e, poiché la sua azione ha spiccati effetti psicoattivi, non esiste una giustificazione razionale al suo utilizzo.

### **QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT**

La marijuana viene impiegata negli sport di tipo "sociale ricreazionale" per gli effetti inebrianti provocati dal suo fumo. Il rilassamento psichico e la riduzione dell'ansia durante la competizione sono i principali effetti ricercati.

L'uso di questa sostanza infatti, non determina un incremento delle prestazioni sportive. Al contrario, produce un calo della forza muscolare, tremori, alterazioni del coordinamento muscolare e dell'equilibrio e una diminuzione dei tempi di reazione compromettendo fortemente il rendimento.

### **QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO**

La marijuana dà abuso e dipendenza. Gli effetti collaterali che possono derivare dall'uso sono i seguenti:

- tachicardia, ipertensione arteriosa e aritmie;
- vertigini, alterazioni dell'orientamento spazio-temporale, alterazione della coordinazione motoria, irritabilità, attacchi di ansia, episodi psicotici di natura paranoidea, alterazioni della memoria;
- diminuzione del testosterone e disturbi del comportamento sessuale, per quel che concerne la sfera ormonale.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uiss 20 di Verona

## GLI INTEGRATORI ALIMENTARI ED ALTRE SOSTANZE



Una corretta alimentazione, equilibrata e bilanciata nell'apporto dei vari nutrienti energetici (carboidrati, lipidi, e proteine), non energetici (acqua, vitamine, minerali) e delle fibre, che sia varia e ricca di cibi freschi e stagionali, è, in genere, in grado di assicurare la copertura dei bisogni nutrizionali dei ragazzi impegnati in attività fisiche.

Ricorrere pertanto, all'uso di integratori, se non sono presenti squilibri dietetici e se non vengono prescritti dal medico, è del tutto ingiustificato e può comportare anche rischi per la salute. L'uso indiscriminato di questi prodotti, soprattutto se prolungato nel tempo, può dare effetti collaterali quali ad es. l'accumulo nei tessuti dell'organismo con conseguenti danni ai vari organi (fegato, reni, cuore), l'interferenza con l'assorbimento di altre sostanze utili ecc..

Ciò nonostante, oggi si assiste, soprattutto a causa dell'azione pubblicitaria martellante delle aziende produttrici, allo sviluppo del mercato degli integratori.

I prodotti in commercio sono numerosissimi e classificabili nelle seguenti categorie:

- **prodotti finalizzati ad una integrazione energetica** a base di carboidrati con vitamine ed eventuali altri nutrienti;
- **prodotti con minerali** (sodio, potassio, magnesio) destinati a reintegrare le perdite idro-saline causate dalla sudorazione derivante dall'attività muscolare;
- **prodotti finalizzati all'integrazione di proteine e aminoacidi essenziali e ramificati;**
- **altri prodotti a valenza nutrizionale** quali: lievito di birra, polline, pappa reale, spirulina, guaranà, cola etc.

Per quanto riguarda il ricorso agli integratori di carboidrati, vitamine, minerali per far fronte al dispendio energetico ed alla conseguente maggiore produzione di sudore, va detto che il medesimo scopo si può ottenere consumando cibi comuni quali fette biscottate con miele o marmellata, biscotti secchi, frutta fresca, succhi di frutta. Anche l'integrazione di proteine e aminoacidi è del tutto ingiustificata là dove venga seguita una corretta alimentazione che preveda un adeguato ed equilibrato apporto di cibi proteici (carne, pesce, uova, formaggio, legumi). Se utilizzata in dosi eccessive, e per tempi prolungati, può dar luogo a disturbi renali ed epatici. Menzione particolare merita, a questo riguardo, la creatina, sostanza prodotta a partire da alcuni aminoacidi, che costituisce una delle sostanze più utilizzate nello sport per migliorare le prestazioni sportive e che è tutt'altro che innocua. Può provocare infatti, ritenzione idrica, problemi renali, nervosismo, crampi muscolari e, in alcuni casi, anche danni a livello cardiaco.

Per quanto concerne infine, prodotti quali lievito di birra, polline, pappa reale, guaranà etc. non esiste alcuna evidenza scientifica che possano incrementare le prestazioni sportive.

Va poi sottolineato che, secondo un recente studio, non è infrequente che alcuni integratori in commercio contengano delle sostanze non dichiarate, soprattutto anabolizzanti; alcuni addirittura sostanze inquinanti, quali piombo, vetro ecc. a causa delle pessime procedure di preparazione. Va pertanto, sconsigliato vivamente l'acquisto di prodotti sottobanco o tramite internet.

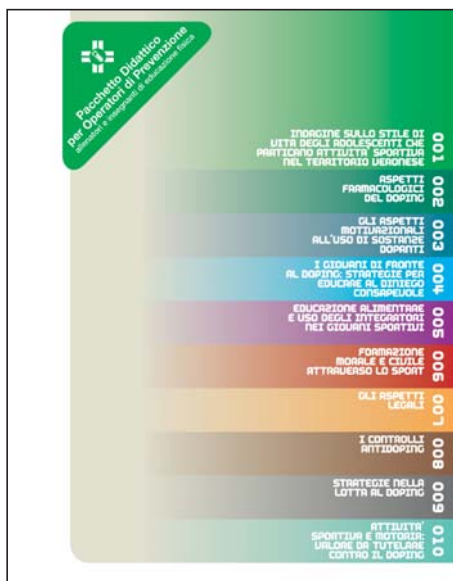
### In conclusione:

- è importante non farsi abbagliare dalla pubblicità, talvolta ingannevole di alcune aziende produttrici di preparati che promettono effetti miracolistici. Spesso, vi è infatti, una grande discrepanza tra gli effetti reclamizzati e la valutazione scientificamente corretta di questi prodotti;
- evitare l'autosomministrazione e il fai da te;
- ricorrere ad una alimentazione il più possibile varia e bilanciata, che costituisce sicuramente il modo più efficace e meno dispendioso per migliorare le prestazioni sportive e la salute in generale;
- l'utilizzo di integratori con l'idea che si possa migliorare la propria prestazione sportiva attraverso l'assunzione di una sostanza va assolutamente contrastato poiché rappresenta il primo passo per lo sviluppo di un atteggiamento che incoraggia l'uso di sostanze dopanti.



Dipartimento delle Dipendenze  
Uffs 20 di Verona

## PACCHETTO DIDATTICO



Happy Centro + Sintetik - Verona - [www.sintetik.it](http://www.sintetik.it)



[illegible][illegible]

DPORet

Network Nazionale sulle Dipendenze

Home | Credits | News & Comunicazioni | Pubblicazioni | Community

INFORMAZIONI PER: Studenti & Giovani | Genitori & Insegnanti | Operatori

Principali sostanze d'abuso

SCEDE SOSTANZE DOPANTI

INDICE SOSTANZE

# Gli Stimolanti

**IL DOPING NELLA CANOA!**

COSA SONO

Gli stimolanti sono sostanze attive sul sistema nervoso centrale accomunate dalla preminente azione eccitante.

**QUALI SONO GLI IMPIEGHI IN MEDICINA**

I farmaci psicoattivi vengono impiegati in alcuni casi, sotto stretto controllo medico, per la cura di particolari patologie quali la narcolessia, caratterizzata da attacchi improvvisi di sonno, e i disturbi da deficit di attenzione.

**QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT**

L'uso di stimolanti nello sport risponde ad esigenze legate all'aumento della capacità di concentrazione, alla riduzione del senso di fatica e in generale all'aumento dell'aggressività e della competitività.

**QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DAL'USO**

L'uso di stimolanti può essere molto pericoloso e non sono pochi i casi di atleti professionisti deceduti. L'uso di stimolanti infatti, durante uno sforzo intenso determina come effetti: un forte aumento della temperatura corporea, disidratazione, un rallentamento della circolazione sanguigna ed un notevole sforzo cardiaco che può portare e anche, nei casi più gravi, alla morte.

**QUALI SONO LE SOSTANZE STIMOLANTI PIU' COMUNEMENTE UTILIZZATE PER ACCRESCERE LE PRESTAZIONI SPORTIVE**

Gli stimolanti più utilizzati sono:

- la cocaina
- le amfetamine
- l'efedrina
- la caffeina

**LA COCAINA**

La cocaina è una sostanza psicoattiva estratta dalla pianta della coca, che cresce soprattutto in Sud America, in Africa e negli Stati Uniti. Le vie di somministrazione sono due: la via inalatoria (sniffo o fumo) e la via iniettiva. Gli effetti che la sostanza produce sono: aumento dell'aggressività, aumento della sensazione di vigilanza e sicurezza, diminuzione del senso di fatica. L'uso di cocaina determina tuttavia, una serie di gravi rischi per la salute: forte dipendenza fisica e psicologica, forte depressione e senso di disagio interno quando viene meno l'effetto della sostanza; ansia, tremori, instabilità, attacchi di panico, aumento della pressione arteriosa, aumento della temperatura corporea, tachicardia, aritmie, sospettibilità e manie di persecuzione, disturbi del sonno; rischio di infarto cardiaco (gli assuntori hanno probabilità molto più elevate rispetto alla popolazione normale di avere un infarto).

**LE AMFETAMINE**

Le amfetamine sono sostanze con azione simile a quella della cocaina: incremento dell'attenzione, vivacità dei riflessi neuromuscolari, attenuazione del senso della fatica, aumento dell'aggressività. Gli effetti collaterali principali sono: forte ansia, tachicardia, ritenzione urinaria, ipertensione arteriosa, crampi addominali, colpi di calore, diminuzione della libido, tremori muscolari.

**L'EFEDRINA**

L'efedrina è una sostanza stimolante estratta dall'efedra, un'erba potente utilizzata nella medicina cinese da circa 5000 anni. Viene impiegata ampiamente in medicina come rimedio sintomatico per la congestione da raffreddore e come antistaminico. Poiché ha un effetto stimolante, che aumenta il metabolismo e la temperatura corporea, è stata utilizzata anche per il controllo del peso e per impedire il sonno. Nello sport viene impiegata per la sua azione stimolante e la conseguente sensazione di benessere che ne deriva, anche se non ci sono prove scientifiche che incrementi le prestazioni. Molti atleti la utilizzano poi, per dimagrire velocemente riducendo la massa grassa corporea, limitando la perdita di massa muscolare. Le reazioni avverse riscontrate, soprattutto a carico del sistema cardiovascolare e del sistema nervoso centrale, vanno da: ipertensione arteriosa, ritenzione urinaria, irritabilità, nervosismo, cefalea, palpitazioni, tachiaritmie, infarto cardiaco, attacchi epilettici, fino alla morte, nei casi più gravi.

**LA CAFFEINA**

La caffeina è uno stimolante del sistema nervoso centrale con effetti sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio, contenuto in alcuni alimenti di origine vegetale (caffè, tè, cacao, bevande quali la coca cola). Viene impiegata nello sport, in particolare prima di prove di durata, per la sua presunta capacità di aumentare la resistenza alla fatica, anche se non esistono prove scientifiche relative ad un miglioramento delle prestazioni sportive indotto da dose, anche elevate, di caffeina. Un iperdopaggio tuttavia, può causare nervosismo, irritabilità, insomnie, disturbi gastrointestinali, aritmie cardiache gravi. L'interruzione brusca dell'assunzione di caffeina può determinare crisi di emicrania.

Operatori

- Normativa
- Attività regionali
- Epidemiologia
- Data system
- Dati SESIT serit
- Dati SESIT comunità
- News & Comunicazioni
- Rassegna stampa
- Masterplan congressi
- Indirizzo utili
- Link selezionati
- Amministrazione
- Sostanze d'abuso
- Linee guida & protocolli
- Glossari
- Focus
- Progetti
- Materiali
- Disponibilità CT
- Webmail
- Sondaggi
- Avanzate
- Pubblicazioni
- Tecniche
- Area giovani
- E-learning system

Genitori ed Insegnanti

- Indirizzo utili
- Sostanze d'abuso
- Glossario
- Pubblicazioni

Studenti

- Indirizzo utili
- Sostanze d'abuso
- Glossario
- Giocchi
- SLIC
- AQ21ICS

Pubblicazioni Europee  
Focus sulle Dipendenze  
  
EUROCCA  
Global Drug Policy Trends 2008  
  
EUROCCA  
Treatment demand indicator  
  
EUROCCA

Risk Assessment  
  
EUROCCA  
Relazione annuale 2005  
  
EUROCCA

Oggi i giornali parlano di droga

Google

mostra rassegna stampa

crea la tua news alert

droga

Home | FAQ's | Site Map | Help  
NND Network Nazionale sulle Dipendenze  
In collaborazione con: AKADEMIEIA Accademia Europea Studi e Ricerche in Medicina Preventiva e Comunitaria

## *Il piano di diffusione*

Ambiente sanitario:

- Ulss e SerT
- Distretti socio-sanitari
- Farmacie
- Medici di medicina generale
- Pediatri
- Ospedali

Ambiente sportivo:

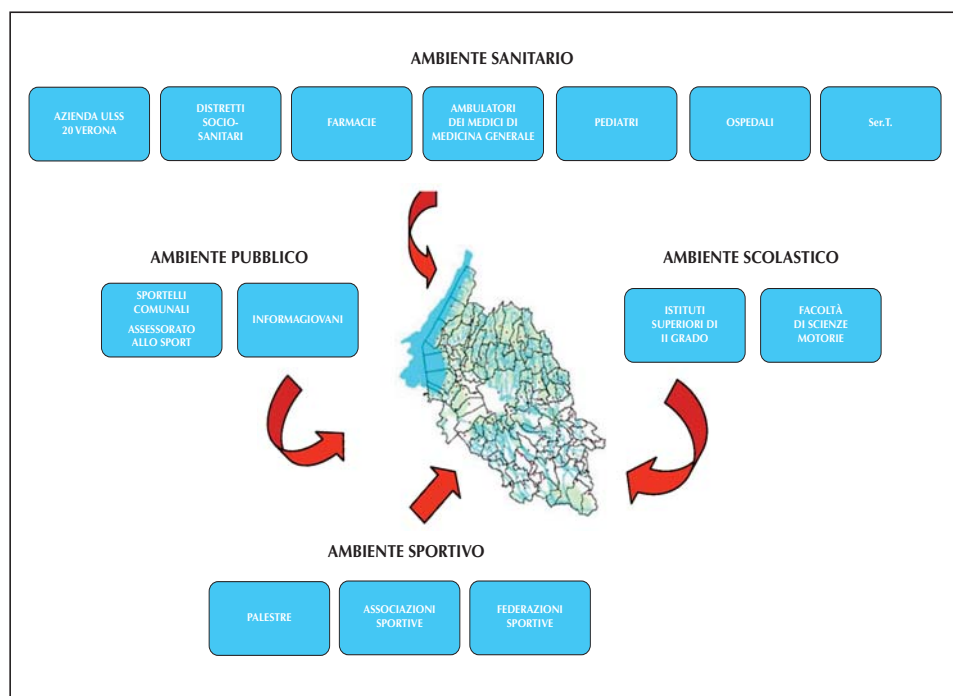
- Federazioni sportive
- Associazioni sportive
- Palestre

Ambiente scolastico:

- Scuole medie superiori
- Facoltà di scienze motorie

Ambiente pubblico:

- Informagiovani



### *I canali di diffusione*

- Quotidiani regionali
- Radio e tv locali
- Affissioni
- Eventi di risonanza regionale, nazionale, internazionale e manifestazioni sportive (fiere, campionato mondiale di ciclismo)
- Ambienti sportivi, pubblici, sanitari e scolastici, con esposizione del materiale informativo.

La diffusione dei materiali informativi è avvenuta attraverso il coinvolgimento di vari opinion leader.

### *La formazione degli operatori*

È stato organizzato un corso di formazione sui vari aspetti del doping specifico per operatori/allenatori con l'intervento di esperti.

**CORSO PER INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA E ALLENATORI**

**Programma**

- 9.00 Registrazione dei partecipanti
- 9.15 Saluto delle Autorità  
Dr. G. Tessari, Avv. L. Guernini
- 9.30 Presentazione dei dati emersi dall'indagine del Progetto No doping  
Dr. G. Serpelloni, Dr.ssa M. Zermiani
- 10.00 Aspetti farmacologici del doping  
Prof. R. Leone
- 10.30 Gli aspetti motivazionali all'uso di sostanze dopanti  
Dr.ssa M. Messina
- 11.00 Coffee break
- 11.15 Strategie nella lotta al doping  
Dr. M. Arpino
- 11.45 Educazione alimentare e uso degli integratori nei giovani sportivi  
Prof. G. Maffei
- 12.30 Formazione morale e civile attraverso lo sport  
Prof. N. Filippi
- 13.00 Discussione
- 13.30 Pausa pranzo
- 14.30 Gli aspetti legali  
Prof. L. Leone
- 15.00 I controlli antidoping  
Dr. N. Miletto
- 15.30 I giovani di fronte al doping: strategie per educare al diniego consapevole  
Prof. A. Agosti
- 16.00 Tavola rotonda "Attività sportiva e motoria: valore da tutelare contro il doping"  
Prof. G. Fumagalli, Prof. F. Schena, Dr. E. Sgalambro, Prof. M. Costanzi, Sig. D. Furlan, Prof. C. Toninell, Prof. T. Cordioli
- 17.30 Chiusura dei lavori

IL SEMINARIO È A NUMERO CHIUSO. È OBBLIGATORIA L'ISCRIZIONE

**15 MARZO 2005**

**PROGRAMMA PERMANENTE PER LA LOTTA AL DOPING**  
CISA DI VERONA UFFICIO EDUCAZIONE FISICA

**SEDE DELL'INCONTRO:**  
Dipartimento delle Dipendenze L4/S5 30  
Via Garibaldi, 20  
37136 Verona

**SEGRETARIA ORGANIZZATIVA:**  
Annalisa Pavesi - Progetto "No Doping"  
Via Garibaldi, 20 - Verona  
Tel. 045 8016085 - E-mail: [insead@donet.org](mailto:insead@donet.org)

**BIBLIOGRAFIA**

1. Andreason, A. R. (1995). *Marketing Social Change: Changing Behavior to Promote Health, Social Development, and the Environment*. San Francisco: Jossey-Bass.
2. DeJong, W., & Winsten, J. A. (1998). *The Media and the Messages: Lessons Learned from Past Public Service Campaigns*. Washington.
3. *Applying Prevention Marketing* – Ogden, Lydia, Melissa Shepherd, William A. Smith. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, Public Health Service, 1996.
5. *Overview of Health Communication Campaigns* (1999) – The Health Communication Unit at the Centre for Health Promotion –University of Toronto *in sport and exercise*. II ed. Human kinetics Ed. Champaign, IL, USA, 2000.
5. B. Houlihan. *Morire per vincere. Sport e doping*. Roma: Ed. Multimediali, 2000
6. Backer, T. Rogers, E., & Sopory, P. *Designing health communication campaigns: What works?* Newbury Park, CA: Sage Publications 1992.
7. Center for Substance Abuse Prevention. *Breaking new Ground in Health Communications: innovative strategies from CSAP*. Center for Substance Abuse Prevention. *Making Prevention Work*. Rockville, MD., MD., U.S. Department of Health and Human Services 1995.
8. C. Bellantuono, M. Balestrieri, *Trattato di psicofarmacologia clinica*, Il Pensiero Scientifico Editore, 2003.
9. C. Zanussi (a cura di), *Trattato di Terapia Medica Pratica*, Ed. UTET, Torino, 2002.
10. American Psychiatric Association: *DSM-IV Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition, Text Revision, Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000.