

IL RUOLO DEL FARMACISTA NELLA PREVENZIONE DEL DOPING

Daniela Veneri Pietrogrande

Federfarma Verona - Associazione Titolari Farmacia Verona

Quando qualche cliente si rivolge al farmacista per chiedere informazioni sull'utilizzo di integratori mirati ad un veloce recupero fisico o ad una maggiore resistenza allo sforzo sportivo, spesso ci troviamo ad instaurare un dialogo con persone che hanno una conoscenza tratta da giornali o riviste tecniche.

E' opportuno quindi chiarire come "l'attività sportiva è diretta alla prevenzione della salute individuale e deve essere informata al rispetto di principi etici e dei valori educativi richiamati dalla convenzione contro il doping.." art. 1 – Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive della lotta contro il doping.

La somministrazione di sostanze appartenenti a classi farmacologiche allo scopo di aumentare la performance dell'atleta è quindi proibito, proprio per tutelare la salute e la vita della persona. Ricorrere a tale pratica in modo immotivato sarebbe paragonabile all'elaborazione di un motore di una macchina per aumentarne le prestazioni, pagando lo scotto di una usura precoce ed un probabile guasto a breve termine.

Il Ministero della Salute ha emanato il 13 aprile 2005 di concerto con il Ministero dei beni e delle attività culturali, la revisione della lista dei farmaci, delle sostanze biologicamente o farmacologicamente attive in campo medico il cui impiego è considerato doping.

Le specialità medicinali appartenenti a questa lista devono riportare nell'etichettatura della scatola un pittogramma riportato nel Decreto 24 settembre 2003 e nel foglietto illustrativo al paragrafo AVVERTENZE SPECIALI la frase *"Per chi svolge attività sportiva: l'uso del farmaco senza necessità terapeutica costituisce doping e può determinare comunque positività ai test anti-doping"*.

Sono menzionate anche alcune specialità medicinali della classe S5 (AGENTI MASCHERANTI – PLASMA EXPANDERS [utilizzati per diminuire la percentuale di

ematocrito]) che non devono riportare il pittogramma sulla scatola ma deve portare al paragrafo AVVERTENZE SPECIALI la frase: *“Attenzione per chi pratica attività sportiva : il principio attivo contenuto in questa preparazione è incluso nella lista delle sostanze vietate per doping”*.

Le disposizioni contenute in un successivo decreto (19 marzo 2005) chiariscono anche la normativa applicabile alle preparazioni galeniche e magistrali contenenti i principi attivi inclusi nella lista del decreto 13 aprile 2005.

In dettaglio, l'etichetta di dette preparazioni eseguite su prescrizione medica con ricetta non ripetibile devono riportare la seguente frase *“Per chi svolge attività sportiva: l'uso del farmaco senza necessità terapeutica costituisce doping e può determinare comunque positività ai test anti-doping”* (art. comma 5).

Inoltre, il farmacista ha l'obbligo di trasmettere entro il 31 gennaio di ogni anno al Ministero della Salute – AIFA, i dati riferiti all'anno precedente relativi alle quantità utilizzate e vendute di ogni singolo principio, vietato per doping a partire dall'anno 2004.

Le preparazioni contenenti alcool etilico come eccipiente e come unica sostanza vietata per doping, devono riportare sull'etichetta soltanto la frase *“Per chi svolge attività sportiva, questo preparato contiene alcool etilico e può determinare positività ai test anti-doping”*.

Negli ultimi anni si è affermato un interesse sempre maggiore per le terapie dette “alternative” che indicano il bisogno emergente del consumatore – sportivo nel voler utilizzare un prodotto sicuro, senza effetti collaterali.

E' ovvio che durante l'esercizio fisico vengono consumate varie sostanze biologiche, per cui in quest'ottica, non soltanto fra gli sportivi professionisti, ma anche e soprattutto fra i cosiddetti “amatori”, talvolta anche in età avanzata o al contrario molto giovani, si va alla ricerca dell'integratore “naturale”.

E' evidente quanto il concetto di integrazione possa celare insidie da non sottovalutare, quando si voglia combattere sinceramente il fenomeno doping.

Se la liceità dell'integrazione non è in discussione, bisogna ammettere che in alcuni “sportivi sfegatati” esiste il problema dell'abuso nella ricerca quasi spasmodica di un magico ingrediente che possa assicurare un vantaggio in fatto di competitività.

Molte aziende sollecitate da queste “nuove” esigenze dello sportivo hanno messo in commercio integratori e supplementi nutrizionali proponendoli in modo più o meno esplicito come prodotti che se assunti con una certa regolarità comportano un miglioramento delle prestazioni sportive.

Tra i prodotti fitoterapici naturali sono diffusi gli ADATTOGENI ossia quei prodotti che sono in grado di produrre un miglioramento delle condizioni psicofisiche.

Un esempio ne è la RHODIOLA ROSEA, pianta rara che cresce sulle montagne nella penisola scandinava, per migliorare la resistenza degli abitanti alle basse temperature.

Utilizzata anche dai cinesi, sin dai tempi MING (700 a.C.) per aumentare la resistenza e stimolare la forza, “l’energia vitale”. Utilizzata anche dai russi nei programmi di addestramento degli astronauti.

Altri adattogeni più famosi sono il GINSENG e l’ELEUTEROCOCCO, la SCHISANDRA, MACA (*Lepidium Meyenii*) e MUIRA PUAMA (*pianta del Brasile*).

Tutte queste piante hanno la funzione di aumentare nell’organismo la capacità di “adattarsi” alle più diverse condizioni di stress, senza presentare gli effetti collaterali caratteristici dei tonici e degli eccitanti. Aumentano la resistenza alla fatica, regolano le funzioni metaboliche, migliorando le capacità cognitive.

E’ anche opportuno far presente a sportivi e non, che a volte in integratori naturali, nella cui composizione vi siano piante dal nome esotico, si potrebbero celare principi attivi noti in farmacologia che verrebbero assunti anche se banditi. Un esempio sono prodotti che contengono MA HUANG, pianta che contiene EFEDRINA, come nella BAN XIA (*Pinella Ternata*). Diffusi sono gli integratori a base di GUARANÀ, NOCE DI COLA, THE’ VERDE contenenti CAFFEINA, sottoposti a monitoraggio da parte delle attività anti-doping.

L’ARANCIO AMARO (*Citrus Aurantium*) contenente SINEFRINA, ha lo stesso monitoraggio della caffeina.

Il TRIBULUS TERRESTRIS viene spesso proposto agli sportivi per la presunta attività di esercitare un’azione stimolante sulla produzione di testosterone endogeno, mentre recenti studi hanno evidenziato un effetto placebo.

Vi è anche menzionato un POLLINE di PINO SCOZZESE che contiene un precursore di testosterone.

Purtroppo in alcuni prodotti commercializzati tramite internet o attraverso canali che bypassano il filtro della farmacia, sono apparentemente “naturali” ma contengono ingredienti “extra” (steroidi anabolizzanti) non dichiarati in etichetta.

In questi casi i rischi per il consumatore- sportivo si moltiplicano, soprattutto anche perché segnano un regime di autosomministrazione.

In base alla quantità del prodotto assunto si può parlare di INTEGRAZIONE, qualora si vada a coprire il fabbisogno dell’organismo o di SUPPLEMENTAZIONE, se si verificano assunzioni superiori al fabbisogno. Funzione dell’integratore, lo dice il termine stesso, è quella di INTEGRARE, di fornire all’organismo quelle sostanze che non si assumono con la dieta o che non sono contenute in quantità sufficienti a soddisfare il fabbisogno dell’attività sportiva.

La SUPPLEMENTAZIONE, ovvero l'assunzione di una sostanza in dosi superiori al fabbisogno, trova invece unica giustificazione nelle carenze fisiche documentate da una visita medica. La supplementazione è una "scienza" che sta diventando appannaggio dei sedicenti "esperti", troppo spesso autoproclamatasi come tali, spesso privi di laurea e con superficiali conoscenze scientifiche.

Gli integratori sono dei prodotti privi, per la maggior parte, di effetti collaterali e tossicità. Bisogna però considerare che le sostanze, soprattutto se assunte in eccesso, devono essere eliminate attraverso il fegato e i reni, sottoponendoli ad un lavoro supplementare. Anche gli integratori più sicuri, se assunti per lunghi periodi, in dosi superiori al fabbisogno, possono risultare tossici.

Per chiarire, anche un banale integratore salino può causare, per l'aumento della concentrazione nell'urina, la formazione di calcoli renali. Il principio che "se uno fa bene, due fanno meglio" non funziona per la salute del nostro organismo!

Dopo aver chiarito con il nostro interlocutore questi concetti fondamentali, si può quindi valutare quale tipo di integratore si può utilizzare in base allo sport praticato. Una integrazione di sali minerali a base di magnesio e potassio, è consigliata per recuperare tali elementi persi con la sudorazione. Anche lo zinco, la vitamina B6 servono a recuperare situazioni di stress sportivo. Il loro uso è indicato durante e dopo l'attività sportiva.

Per chi fa sport di lunga durata (ciclismo, maratona) è opportuno fare dei cicli di integrazione con aminoacidi ramificati, utili per il recupero muscolare, in quanto stimolano la sintesi proteica. Le sieroproteine (o proteine del latte) sono la fonte proteica con più elevato valore biologico e quindi un elevato contenuto di aminoacidi a catena ramificata. Gli aminoacidi ramificati devono essere assunti a dosaggi non superiori a 0,2 grammi per Kg di peso corporeo.

L'indicazione al loro uso dipende dall'intensità e dal tipo di allenamento svolto, essendo utili durante il periodo di grande e intenso carico lavorativo e quando si voglia incrementare la forza e la potenza muscolare. In queste circostanze è aumentato il turn over proteico muscolare. Un'assunzione a dosi superiori non ha alcun significato se non quello di sovraccaricare i reni ed il fegato, che si devono occupare del loro smaltimento.

Gli integratori vitaminici hanno una concentrazione espressa in Rda o Larn, queste due sigle rappresentano le dosi raccomandate giornaliere. Ad esempio, se una compressa fornisce il 50% del Rda per quella vitamina, significa che 2 compresse contengono la dose raccomandata giornaliera.

Le vitamine sono normalmente contenute nella frutta e nella verdura in concentrazione dipendente dal tipo di frutto, dal grado di maturazione, dalla conservazione.

La cottura, il congelamento, la conservazione per lunghi periodi, riducono il contenuto vitaminico ... spesso le vitamine sono contenute nella buccia che viene quasi sempre eliminata. Vanno assunte a cicli, e soprattutto nelle stagioni in cui si assume meno frutta fresca. Purtroppo, anche se in Italia, a tutela della salute del consumatore, gli integratori vitaminici contengono dosaggi definiti da normative ben precise, molto spesso chi vuole "integrare" si rivolge a canali alternativi che forniscono prodotti con dosaggi più sostenuti.

Per quanto riguarda l'integrazione con creatina a scopo energetico, questa è senz'altro indicata per gli sport di brevissima durata con sforzi ripetuti (ciclismo su pista, sollevamento pesi, tennis). La creatina è uno degli integratori proteici che viene supplementata dagli atleti più o meno professionisti, dilettanti e amatori. Vi sono numerosi protocolli che portano ad utilizzarla con effetti positivi in prestazioni sprint o intermittenti. Per quanto riguarda gli sport di lunga durata, la creatina è senz'altro da sconsigliare, in quanto produce un aumento del peso dovuto a ritenzione idrica. Ovviamente è da sconsigliare a tutti coloro che hanno problemi di natura renale.

In conclusione è quindi sempre importante che gli sportivi, sia professionisti che dilettanti, si indirizzino verso prodotti distribuiti da canali di vendita qualificati, provenienti da aziende serie, in grado di certificare il prodotto e che facciano riferimento sempre a persone qualificate del settore sanitario come il Medico e il Farmacista.

BIBLIOGRAFIA

1. Ministero della Salute - *Decreto 13 aprile 2005*.
2. Ministero della Salute - *Decreto 19 maggio 2005*.
3. Ministero della Salute - *Decreto 19 novembre 2002*.
4. *Integratori fitoterapici nello sport* - L. Caprino, M.C. Bragandò, F. Botre.

