

USO E ABUSO DI INTEGRATORI ALIMENTARI NELLO SPORT

Il doping si attua con l'assunzione di farmaci proibiti dalle norme sportive internazionali di cui esistono appositi elenchi, ma il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) specifica che ***“Costituisce doping anche l'assunzione di sostanze di tipo fisiologico, cioè presenti di norma nell'organismo umano o contenute nella comune alimentazione, attraverso vie anormali ed in quantità anormali, con l'intenzione di incrementare artificialmente le capacità di performance fisica”***.

Questa specifica ci sembra quanto mai opportuna, sebbene ovvia, dal momento che in entrambi i predetti casi si violano i principi etici fondamentali dello sport in base ai quali una prestazione deve essere perseguita con lealtà, e dunque senza ricorso a mezzi che la migliorano artificialmente.

In base a ciò, l'atleta deve trovare in una dieta corretta e bilanciata gli apporti nutrizionali qualitativamente e quantitativamente appropriati, lasciando alle competenze del medico curante la discrezionalità di arricchirla eventualmente con *Vitamine, Sali minerali o altri “Integratori”* in grado di prevenire o curare eventuali patologie : **se non esiste una reale necessità terapeutica, infatti, la loro assunzione unicamente allo scopo di migliorare la performance sportiva è concettualmente e praticamente coincidente con un vero e proprio doping**. Ma il problema maggiore è che - oltretutto - una scriteriata ed incongrua assunzione di integratori è nociva e talora pericolosissima per la salute.

Al di là di una certezza tutta da dimostrare sui miglioramenti delle prestazioni sportive, sulla spinta di pubblicità ingannevoli, viene fatto passare il messaggio che senza integratori non si possano sopportare carichi di lavoro anche banali, e grazie a ciò milioni di atleti “reintegrano” molti più sali, vitamine e aminoacidi di quanti ne perdano con la loro attività sportiva, con potenziali danni specie renali ed epatici : tutti conosciamo personalmente ciclisti anche amatoriali che come minimo bevono due litri di soluzioni glucosate idrosaline e talora anche aminoacidi per fare solo 40-50 Km, inconsapevoli del sovraccarico di zuccheri, sali e proteine che il loro organismo deve sopportare inopinatamente.

Abitudini alimentari corrette, ovvero una dieta completa ed equilibrata, sono per certo sufficienti a coprire interamente i fabbisogni nutrizionali della quasi totalità di giovani atleti anche delle discipline più dure e continuative, per cui si può affermare senz'altro che, salvo rare eccezioni, il ricorso ad integratori è del tutto ingiustificato e non scevro di potenziali rischi per la salute.

Non di rado la loro prescrizione (o il consiglio al loro utilizzo, dato che per prenderli non è necessaria la prescrizione su ricettario medico) viene fornita da persone estranee alla professione medica e dunque non in grado di individuare i **REALI fabbisogni**, le **dosi corrette** e il **giusto periodo di assunzione**, né tanto meno le possibili o sicure **controindicazioni** all'uso anche per brevi periodi in soggetti con particolari patologie o predisposizioni ad esse. Ecco perché il loro uso dovrebbe essere comunque scoraggiato, in assenza di reali e comprovate esigenze, tanto più nei giovani, che dovrebbero essere aiutati a promuovere salute e benessere semplicemente con una sana alimentazione ed una appropriata pratica motoria, senza ricorso ad aiuti alimentari o farmacologici.

Analogamente all'uso di droghe “leggere”, il passo dalle vitamine e sali minerali agli aminoacidi e alla creatina, e poi all' Eritropoietina ed altro può essere breve, specie se si instilla nella mentalità dell'agonista (o di qualsiasi atleta non competitivo) che queste metodiche sono innocue e senza rischi : così non è, e se ne stanno avendo continue riprove, con i tristi casi che conosciamo, di atleti distrutti psicologicamente ancor prima che fisicamente, e di morti attribuibili alle sostanze dopanti. La Pediatria, nel suo complesso, può e deve fare di più.

Dott. Massimo Pietrangeli
Neonatologo - Pediatra
Perfezionato in Scienze Motorie