

Liberi dal doping, liberi dalle mafie

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta, Ipnoterapeuta



L'utilizzo degli Steroidi Anabolizzanti (SA) da parte degli atleti al fine di aumentare artificialmente le proprie prestazioni fisiche, è attualmente la forma più diffusa di doping. All'inizio l'autoprescrizione degli SA riguardava solo atleti d'élite praticanti sport di potenza, ma in seguito si estese a macchia d'olio alle altre discipline sportive ed anche ad atleti amatoriali. Gli SA vennero banditi come sostanze proibite dal Comitato Olimpico Internazionale sin dal 1976, ma il loro abuso continuò a diffondersi sempre più nel mondo dello sport, soprattutto nelle palestre di *body building* dove vengono assunti al solo scopo di migliorare l'aspetto fisico. La percentuale di utilizzo di SA tra gli studenti delle scuole superiori si aggirerebbe tra l'1 ed il 3%. (1)

Costituiscono doping la somministrazione o l'assunzione di farmaci o di sostanze farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche terapeutiche, non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare:

- le condizioni biologiche dell'organismo al fine di migliorare le prestazioni agonistiche degli atleti;
- i risultati dei controlli sull'uso dei farmaci, delle sostanze e delle pratiche suddette.

Le motivazioni che stanno alla base di questo fenomeno spaziano dalla ricerca di un miglioramento delle prestazioni sportive, agli aspetti puramente estetici e di riduzione del grasso nei *body builder*.

La considerazione che si deve fare è che nella gara sportiva oggi si è arrivati ad un agonismo così spinto, ad interessi economici così grossi che l'atleta cerca ogni mezzo per migliorare la sua prestazione. Anzi, l'atleta riporta di sentirsi "costretto" a fare questo, perché i tifosi richiedono, i giornali criticano le scarse prestazioni, gli allenatori spingono perché l'atleta abbia sempre un rendimento maggiore.

Tra gli adolescenti, l'uso di steroidi è tipicamente motivato da benefici a breve termine, includendo il desiderio di aumentare la forza e il rendimento atletico e il desiderio di migliorare l'aspetto. In generale, gli utilizzatori di steroidi che sono atleti sono più propensi ad usare steroidi per motivi legati al rendimento atletico, mentre gli utilizzatori che non sono atleti sono più motivati da preoccupazioni relative l'aspetto.

In uno studio condotto in West Virginia, la ragione riportata più frequentemente per l'uso di steroidi era di "migliorare l'aspetto - sembrare più grandi o migliori"(43%). Questa risposta era stata data il doppio di volte rispetto alla seconda risposta più comune che era "migliorare il rendimento sportivo" (22%). Questo dato, unito al fatto che il 36,8% degli utilizzatori di steroidi non praticavano alcuna attività sportiva, suggerisce che l'abuso di steroidi anabolizzanti si è diffuso nella popolazione adolescente generale e che ottenere un vantaggio nello sport non è la ragione dominante per gli adolescenti che usano questi aiuti. (2)

La presentazione dei mass media del fisico desiderato per entrambi uomini e donne è cambiata durante gli ultimi 50 anni. L'immagine del corpo è stata a lungo un soggetto di ricerca e la maggior parte degli individui sono risultati essere infelici in qualche modo con il loro corpo. E' stato notato che queste immagini possono avere degli effetti sullo sviluppo di disordini alimentari nelle donne. Hilde Bruch (1962) è ritenuto essere il primo a riconoscere le esperienze disfunzionali di immagine del corpo come una caratteristica centrale dei disordini alimentari, particolarmente l'anoressia nervosa. Decine di indagini hanno rivelato associazioni tra disturbi dell'immagine del corpo e problematiche di comportamenti e attitudini alimentari. Non solo c'è evidenza che le esperienze di immagine corporea predicono la gravità delle problematiche alimentari, studi successivi e strutturali anche indicano i disturbi dell'immagine corporea come precursori dei disordini alimentari. Come Bruch all'inizio sostenne, il miglioramento dell'immagine distorta è necessario per l'effettivo trattamento dei disordini alimentari.

La letteratura riguardante gli uomini, l'immagine del corpo, e l'uso di SA sembrerebbe supportare la considerazione della genesi di un simile problema "al

rovescio” negli uomini dove la risposta all’ansia riguardante l’immagine del corpo potrebbe essere di prendere gli SA.

Il corpo maschile ideale muscoloso diffuso dai mass media è un obiettivo estremo che non è né ottenibile dalla maggior parte degli uomini né richiesto per una salute ottimale. Sia gli adolescenti che gli adulti possono inseguire attività malsane per raggiungere questo obiettivo. Alcuni dei problemi che ne scaturiscono possono includere insoddisfazione corporea, disordini alimentari, e uso di steroidi e integratori dietetici non testati.

- (1) GIADA F., CONTE R., PALATINI P., 1999, Effetti farmacologici e tossicità degli steroidi anabolizzanti, *Medicina dello sport*, 52/2.
- (2) WHITEHEAD R., CHILLAG S., ELLIOTT D., 1992, Anabolic Steroid Use Among Adolescents in a Rural State, *J. Family Practice* 35.

*Telefono Verde Anti-Doping 800 89 6970 dell’Istituto Superiore di Sanità
Counselling telefonico sul fenomeno del doping
Servizio nazionale, anonimo e gratuito
Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle 16.00*

Laboratorio pratico esperienziale in Psicologia dello Sport e del Benessere

**Sabato 29 settembre 2012
dalle 10.00 alle 17.00 circa**

Programma del corso:

- La formulazione degli obiettivi (goal setting)
- Autoefficacia e prestazione sportiva
- Migliorare la prestazione con l’ Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- Il Counselling applicato allo Sport e l’importanza del fattore mentale

- Tecniche di gestione dell'ansia agonistica con il rilassamento psico-corporeo

Durata e svolgimento del corso:

Sabato 29 settembre dalle 10.00 alle 17.00 circa, presso lo studio "Psicologia del Benessere" in via Cristoforo Colombo, 27 - Colleferro

Il corso è rivolto a coloro che vogliono acquisire le competenze per:

- ottenere prestazioni ottimali (atleti professionisti ed a livello amatoriale, praticanti sport singoli o di squadra; allenatori, trainer, tecnici, famigliari di atleti);
- lavorare in contesti sportivi (psicologi e studenti di psicologia, mental coach, counsellor).

Conduttori del corso:

MATTEO SIMONE (*Psicologo, Psicoterapeuta*)

PATRIZIA ZITI (*Psicologa, Counsellor*)

Posti limitati. Il costo è di € 70.00 per l'intera giornata.

Per informazioni e prenotazioni 345 23.32.213 mail: benesserepsico@tiscali.it



Dott. Matteo SIMONE

Psicologo clinico e dello Sport
Psicoterapeuta Gestalt
Terapeuta EMDR (Elaborazione traumi)
Ipnoterapeuta
380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472