

DOPING SPORT PREVENZIONE



Diego Sarto

Università di Padova
Docente Scienza e
Tecniche dell'attività
motoria preventiva

Sabato 14 settembre si è tenuto un incontro-conferenza per la promozione del progetto “Gioco Pulito” in collaborazione con Assessorato Provinciale allo sport e Regione. Alla conferenza si è analizzata, in modo articolato, la necessità di indagare a fondo sulle cause del diffondersi del fenomeno doping nello sport. In questo senso la presenza dei dott. Schiavon e Zaccaria è stata particolarmente importante, ma l'intervento che più mi ha stimolato, come esperto di prevenzione, è stato quello del dott. Bonadiman. La sua analisi espandeva, infatti, il problema del doping a quello di una errata cultura del farmaco. La sua tesi, da me condivisa, sosteneva che sin dalla giovane età ci siamo abituati ad utilizzare, per ogni problema, una pastiglia miracolosa. Se abbiamo mal di testa, se non riposiamo bene la notte, se ci sentiamo “un po' giù”, non cambiamo stile di vita, non riduciamo i ritmi di lavoro, ma utilizziamo il farmaco. Da aggiungere che il ruolo pubblicitario delle case farmaceutiche non aiuta certo ad un uso corretto di “veleni” da usare a fini medici. In questo senso siamo tutti un po' “dopati” perchè predisposti a non affrontare i problemi utilizzando le nostre forze, ma propensi a farci aiutare da mezzi esterni. Sicuramente il farmaco nella malattia è essenziale ma, il nostro ruolo nel combattere qualsiasi problema deve essere attivo, propositivo, stimolante, costruttivo. Anche nello sport una alimentazione corretta, un allenamento conforme alle nostre possibilità, sia fisiche che psicologiche, permette di ottenere ottimi risultati. Risultati puliti dei quali andare orgogliosi come ha affermato il pluridecorato Galtarossa. Vorrei spingermi ancora oltre, anche nella malattia il modo di porsi è di fondamentale importanza per il successo terapeutico. La ricerca scientifica ha dimostrato, utilizzando delle sostanze placebo, un importante miglioramento della risposta individuale se si crede che quella sostanza sia effettivamente utile. In pratica si può alleviare un sintomo usando dell'acqua calda se pensiamo che sia un infuso curativo. Gli stimoli e le motivazioni alla guarigione, non eliminano la necessità di un supporto medico, ma aiutano considerevolmente. La prevenzione e la cura devono trovare una spinta interiore importante, con la coscienza che errate abitudini di vita, anche se sopportate dal nostro corpo per un po' di tempo, alla fine lasceranno un segno indelebile. L'essere umano è un essere complesso e delicato che ha bisogno di rispetto e attenzioni.