

<b>ROTARY CLUB CHIVASSO</b> DISTRETTO 2030° R.I.		 <b>SERVIRE al di sopra di ogni interesse personale</b>
<b>CREN - Chivasso Rotary Electronic News</b> Anno Rotariano: 2005-2006 "Noi per...." <b>Presidente: Silvia Favetta</b>		
Governatore Distretto 2030°: Luigi Salvati	Presidente Internazionale: Carl-Wilhelm Stenhammar	

## **BOLLETTINO N. 1825**

### **CREN 255**

#### ***DOPING ED ALTRE SOSTANZE***

15 Giugno 2006

Dott. Maurizio GOTTIN

**Assiduità 38,10%**

#### ***LE PROSSIME RIUNIONI***

Giovedì 22/06/06	<b>Canì e gatti: affettività e business</b> Ore 20,00 – Ristorante – Rolandini di Verolengo	Dott. MUSSA
Giovedì 29/06/06	<b>Passaggio delle Consegne</b> Ore 20,00 –Ristorante Villa Sassi – Torino	Dott. Silvia FAVETTA Dott. Emanuele CAMPANELLA
Giovedì 06/07/06	<b>Riunione riservata – Programma 2006-2007</b> Ore 20,00 – Chiesa degli Angeli – Chivasso	Dott. Emanuele CAMPANELLA
Giovedì 13/07/06	<b>Incontro con i Padri della Consolata</b> Ore 20,00 – Villa Sassi - Torino	Dott. Emanuele CAMPANELLA

## **CRONACA DELLA SERATA**

La serata, conviviale aperta ad amici e ospiti, è stata organizzata dal nostro ROTARACT. Purtroppo per il concentrarsi di circostanze sfavorevoli, quali il primo caldo, l'inizio delle vacanze, la sede inconsueta, gli impegni dell'ultima ora, le presenze sono state decisamente inferiori al previsto; inoltre la lentezza del servizio ha protratto la durata della cena sottraendo tempo prezioso all'interessante relazione del dott. Gottin.

Il dottor Maurizio Gottin, laureato in Medicina presso l'Università di Torino, oltre che essere il Responsabile del servizio di Medicina Sportiva presso l'ASL n. 6, ha collaborato con diverse Università per l'iniziativa "Sport pulito" organizzando e tenendo corsi di formazione ai giovani.

E' pertanto una voce autorevole per il tema affrontato in questo dibattito ed un esperto di problematiche giovanili legate allo sport.

Il dott. Gottin ha introdotto il suo intervento con un cenno sulle origini del doping, per passare poi all'analisi delle sostanze e del loro effetto sull'organismo dell'uomo.

La competizione con i suoi simili ha da sempre spinto l'uomo alla ricerca di qualcosa che, al di fuori dell'allenamento e della specifica preparazione fisica, potesse aiutarlo a prevalere negli eventi bellici e sportivi.

Il doping, infatti, è, dal punto di vista medico:

- Qualcosa di **ESTRANEO** all'organismo, o somministrato in modo innaturale
- Qualcosa che cerca di migliorare in modo **SLEALE** le prestazioni sportive
- Qualcosa che può **DANNEGGIARE** gravemente la salute

Per le autorità sportive è **DOPING** l'assunzione di sostanze vietate dai regolamenti sportivi nazionali o internazionali

In pratica è punito l'atleta che ai controlli **ANTIDOPING** (esami sulle urine e in qualche caso sul sangue) risulta aver assunto sostanze proibite, elencate in apposite liste periodicamente aggiornate

La legge n. 376/2000 definisce **DOPING** l'uso di farmaci, sostanze o pratiche mediche non giustificate da malattie allo scopo di migliorare le prestazioni sportive

Usare, procurare, somministrare o favorire il doping è un **REATO** punibile con reclusione da 3 mesi a 3 anni

Le sostanze proibite sono: gli stimolanti, i narcotici, gli anabolizzanti, i diuretici, gli ormoni peptici, gli anestetici locali, l'alcool, la canapa indiana e derivati, gli ormoni corticosteroidi, i betabloccanti.

I metodi vietati sono:

1. Doping ematico (Trasfusioni di sangue, EPO, sostanze che modificano le caratteristiche del sangue)
2. Alterazioni del campione di urine
3. Doping genetico
4. Altri metodi ( stimolazione al rilascio di ormoni)

Cos'è il doping per la salute?

- Usare farmaci o sostanze senza necessità di cura e senza una prescrizione medica è un grave **RISCHIO PER LA SALUTE**
- Le sostanze doping aumentano il rischio di contrarre molte malattie acute e croniche, alterano l'equilibrio ormonale e mentale e in alcuni casi espongono anche al pericolo di **MORTE** improvvisa

Il dottor Gottin ha poi spostato il suo discorso sugli integratori alimentari.

Cosa sono gli integratori alimentari?

Sono sostanze che in quantità di solito modeste, fanno parte dell'alimentazione abituale. Durante attività sportive intense, malattie o condizioni fisiologiche temporanee si può verificare una carenza di tali sostanze per aumento del loro consumo o per una loro ridotta assunzione

Il termine INTEGRATORE esprime proprio questo concetto: completa l'alimentazione compensandone eventuali carenze

Gli integratori secondo la Legge sono:

- Prodotti finalizzati a una integrazione ENERGETICA
- Prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite IDROSALINE causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta
- Prodotti finalizzati a una integrazione di PROTEINE
- Prodotti finalizzati all'integrazione di AMINOACIDI e derivati
- Altri prodotti con valenza NUTRIZIONALE adattati a un intenso sforzo muscolare
- Combinazione dei suddetti prodotti

( Decreto del Ministero della Salute n. 234 del 19.11.2002 )

A chi servono gli integratori?

- Agli atleti di elevato livello
- Ai praticanti sport estremi e in ambienti difficili
- In situazioni di stress elevato per condizioni climatiche (per es. caldo – umido) o soggettive (periodi di allenamento intenso, convalescenza da patologie)

Nella maggior parte dei casi la funzione dell'integratore può essere svolta con altrettanta efficacia da una CORRETTA ALIMENTAZIONE

Oggi il doping si pensa che sia diffuso a tutti i livelli. C'è un grande mercato sommerso di sostanze vietate. Molte persone hanno confessato di usarlo o averlo usato anche per ingrossare la propria muscolatura per culturismo o per *fitness*.

Il dottor Götting ha concluso con un esame di alcuni possibili rimedi contro il diffondersi di queste cattivi comportamenti, che vanno dalla campagna di informazione e prevenzione, alla lotta all'abuso dei farmaci, alla promozione dei valori della lealtà sportiva.

Nonostante l'ora tarda, l'interesse per l'argomento ha vivacizzato il dibattito, che ha seguito la trattazione.

## Alcune immagini della serata



**FELICITAZIONI**

E' nata Martina!!... per la gioia di mamma Giovanna e papà Alberto!  
Con un affettuoso "benvenuto" alla piccola giungano ai felici genitori i più calorosi auguri e felicitazioni vivissime dagli amici del Club.

**CONDOGLIANZE**

Partecipiamo con affetto al dolore del socio dott. Giancarlo Meda per la perdita della carissima sorella.