

Ser.T. Bibbiena

Doping

***2 incontro di sensibilizzazione
Bibbiena, 19 dicembre 2006***



Sabrina Angioletti
Cristina Cerbini

In una società in cui ci vengono proposti modelli esasperati di perfezione fisica ed estetica, riteniamo opportuno intraprendere una strada che possa far riflettere sui propri stili di vita e portare a conoscenza dei rischi legati all'assunzione di farmaci e droghe

- Fare sport significa prendersi cura di una parte importante di noi
 - Un corpo armonico gratifica, suscita attrazione e accresce l'autostima
- Ma quando finisce il limite della cura di sé e inizia quello della “patologia”?

- Lo sport da strumento di armonia può essere utilizzato per esprimere una competitività estrema, condurre all'uso del doping, portare a diete impossibili, esercizi deterioranti, restrizione inaudite; è qui che prevale l'aggressività contro se stessi:

- **si attacca il corpo come la parte più accessibile di un'anima insoddisfatta**

(L.Tondo, 2004)

Ricerca anno 2000

Ministero della Salute

Prima fase

- Luogo: Roma
- Target: 12.000 studenti ambosessi dagli 11 ai 13 anni
- Strumenti: questionario
- Obiettivi: atteggiamento verso gli integratori alimentari ed eventuale assunzione; coinvolgere insegnanti nella discussione del fenomeno

Risultati

- 11 anni: 4,98% hanno usato o usano integratori
- 12 anni: 7,38%
- 13 anni: 9,02%
- Percentuale maggiore tra i maschi
- Presupposto psicologico: orientamento all'ego piuttosto che al compito
- Relazione tra uso di integratori proteici e determinate abitudini alimentari (assunzione di sali minerali e vitamine)
- Non rilevata differenza tra chi integra e fa sport e chi integra e non fa sport

Ricerca anno 2000

Ministero della Salute

Seconda fase

- Luogo: Roma
- Target: 2.450 studenti ambosessi dagli 11 ai 13 anni
- Strumenti: nuovo questionario
- Obiettivi: verifica dei risultati della prima fase e dell'eventuale uso di integratori associato ad una pratica sportiva intensiva

Risultati

- 65,3% praticano sport in società sportive
- 8% fanno sport nel gruppo sportivo scolastico
- 26,7% non praticano sport
- Percentuale maggiore tra i maschi
- L'uso di integratori aumenta con l'aumentare dell'età
- Presupposto psicologico: orientamento all'ego piuttosto che al compito
- Chi usa integratori proteici spesso utilizza anche sali minerali e vitamine

Conclusioni

- E' confermato l'uso di integratori proteici già a partire dalla preadolescenza
- E' crescente con l'età
- Maggiore diffusione tra i maschi rispetto alle femmine
- Spesso è associato a specifiche caratteristiche psicologiche e abitudini alimentari
- L'assunzione di aminoacidi è più riconducibile ad abitudini alimentari mentre la creatina sembra essere più collegata ad una pratica sportiva

Consumo di integratori proteici



Rischio: associazione tra sostanza e risultati raggiunti

Necessario spostare l'accento dalla fiducia nella sostanza, alla fiducia nelle proprie capacità e nell'impegno

Il doping si può sconfiggere sul campo della prevenzione che deve essere informativa e formativa:

1. **Informazione sul doping**
2. **Informazione su cos'è un'alimentazione equilibrata**
3. **Vanificare la finalit  come obiettivo primario**
4. **Aiutare a sviluppare resistenza alle pressioni sociali e ad eventuali persuasori**

Buon Natale!!!



Grazie per l'attenzione...