



LE SOSTANZE VIETATE



1

fig. 1

Il livello soglia della positività per la caffeina indicato dal CIO è decisamente alto: 12 microgrammi di caffeina per millimetro di urina. Considerando che tale valore corrisponde a 5-10 tazzine di caffè, si comprende come sia difficile raggiungere tale valore casualmente.

Categoria A: stimolanti

Fecero la loro comparsa nel dopoguerra ed ebbero larga diffusione in alcuni sport di resistenza durante gli anni Sessanta. Si raccolgono in una categoria molto vasta che possiamo sintetizzare in:

- **stimolanti forti**, tra i quali i più noti sono le **anfetamine** e i loro derivati, la **cocaina**, il **bambuterolo**;

- **stimolanti blandi**, tra cui la **caffeina**, l'**efedrina**, i **beta 2 agonisti**.

Le anfetamine, per esempio, vengono utilizzate perché favoriscono l'irrorazione sanguigna dei muscoli scheletrici; fanno aumentare la concentrazione, l'aggressività e lo spirito agonistico, migliorano la resistenza allo sforzo e riducono la sensazione di stanchezza.

Gli effetti collaterali di queste sostanze, che danno **dipendenza e assuefazione** (cioè inducono ad aumentare la dose), sono a carico del sistema nervoso: disturbi del sonno, stato depressivo, inappetenza, mancanza di spirito autocritico.

Categoria B: narcotici e analgesici

Fanno parte di questa categoria: **morfina**, **eroina**, **metadone** e **pentazocina**. Sono sostanze, derivate dall'oppio, usate in medicina a scopo terapeutico in casi molto gravi, per la loro azione antidolorifica, calmante e rilassante.

Queste sostanze vengono ricercate dai lottatori e dai pugili, perché riducono le sensazioni di dolore e danno un temporaneo stato di euforia. L'effetto più grave di queste sostanze è la tossicodipendenza; altre conseguenze sono disturbi gastrointestinali, vertigini, sonnolenza e difficoltà respiratorie.

Categoria C: steroidi anabolizzanti

I più noti sono: **nandrolone**, **ossandrolone**, **deidroepiandrosterone** (DHEA). Sono derivati sintetici del **testosterone**, ormone sessuale maschile prodotto nei testicoli e responsabile delle modifiche tipiche della differenziazione sessuale e dello sviluppo dei tessuti (effetto anabolico) nell'adolescenza e nell'età adulta del maschio. Questi composti sintetici incrementano la massa muscolare e la forza. Tra gli effetti collaterali, in particolare tra i giovani: i danni all'apparato sessuale, al normale processo di crescita e danni di tipo psicologico. Nelle donne, l'effetto più vistoso è la virilizzazione, per cui le atlete perdono i tratti della femminilità.