

## Lo sport di montagna senza doping è realistico?

**Molti più scalatori rispetto a quelli previsti assumono medicinali per migliorare la propria prestazione. Questi risultati, rilevati dall'Unione internazionale Alpinistica UIAA, sono stati elaborati all'interno di un documento: È stato presentato ufficialmente presso il Kiku. International Mountain Summit e analizzato da diversi punti di vista.**

*Di Timo Gadde*

Nella società competitiva il doping è considerato un fenomeno incontrollabile che non si ferma neanche davanti alle montagne. Il doping nello sport di montagna contribuisce a diffondere un argomento alquanto controverso aumentandone la portata. Serve una maggiore chiarezza ed etica nello sport di montagna?

**Peter Bärtsch**, ex primario e professore emerito di medicina dello sport presso l'Università Heidelberg, identifica il breve tempo disponibile per l'acclimatazione come uno dei motivi principali per l'assunzione di medicinali. Si presentano diversi sintomi come emicrania, mancanza d'appetito, vertigini, insonnia e vomito. Anche il migliore programma di fitness non protegge da malattie di montagna. **Marco Maggiorini**, caporeparto dell'unità intensiva di medicina interna a Zurigo aggiunge che la facilità con la quale si possono contrarre malattie di montagna dipende dall'altitudine, dalla storia di malattia e dal tempo di acclimatazione. Tramite certi farmaci è però possibile prevenire diverse malattie. Il principio attivo acetazolamide ad esempio rende il sangue più acido e fa svanire i tipici segni di male di montagna più velocemente. Anche il principio attivo desametasone viene assunto dagli scalatori in caso di sintomi leggeri e serve soprattutto come profilassi.

Entrambi i principi attivi provocano effetti collaterali, pregiudicano la mucosa gastrica e causano disturbi allo stato di coscienza. L'assunzione del farmaco, secondo l'analisi etica del documento dell'UIAA è a propria discrezione. Seguendo la relazione di analisi il desametasone non può essere assunto per oltre sette giorni consecutivi e contiene rischi notevolmente più alti rispetto all'acetazolamide. Con la comparsa del mal di montagna (ams: acute mountain sickness), con segni di edemi cerebrali o polmonari d'alta quota, la vita è in pericolo. Pertanto la migliore medicina è la scelta di una discesa rapida. I due principi attivi possono svolgere un ruolo di prevenzione in caso di mal di montagna, ma la migliore prevenzione delle malattie di montagna resta dedicare un tempo sufficiente all'acclimatazione.

**Martin Burtscher**, direttore dell'Istituto di scienze motorie all'Università di Innsbruck, ha scoperto nelle sue ricerche che questi medicinali hanno riscontrato una grande accettazione e che la probabilità che questi principi attivi vengano assunti sia tra il 60 e il 100 per cento. A volte sono i medici stessi a consigliare l'assunzione di questi farmaci. Burtscher racconta delle proprie esperienze come guida alpina. Senza un'adeguata prevenzione il mal di montagna porterebbe il 50 per cento dei partecipanti a mettere in dubbio la sicurezza per via di vertigini, nausea e difficoltà di concentrazione. I medicinali aiuterebbero notevolmente a ridurre al minimo questo rischio per la sicurezza. Burtscher non riconosce un doping sistematico nello sport popolare. In questo caso i medicinali vengono usati prevalentemente per motivi medici.

Tuttavia, anche un tempo di acclimatazione sufficiente non dissuade molti ad assumere sostanze ipotensive.



Pressebüro  
 Kiku. International Mountain Summit (IMS)  
 Brennerstraße/Via Brennero 28  
 39042 Brixen/Bressanone  
 Tel. +39 348 1906177 Fax. +39 0471 970473  
[press@ims.bz](mailto:press@ims.bz) / [www.ims.bz](http://www.ims.bz)

**Urs Hefti**, medico svizzero di medicina interna, afferma che in via sperimentale ogni volontario sano abbia assunto ogni cinque giorni in maniera autonoma un farmaco, anche senza nessuna prescrizione. “È un errore ricorrere subito ai farmaci”, afferma e suggerisce invece di prendersi il tempo necessario durante l’ascesa. Studi attestano, infatti, che le probabilità di risalire una montagna possa aumentare, meno metri in altitudine si percorrono durante la fase di acclimatazione. Avvicinandosi al tema scottante del doping suggerisce di mantenere la tranquillità, anche se è fondamentale, essere informati delle conseguenze ed effetti collaterali, in modo che nessuno sia in pericolo.

Oltre alle conoscenze mediche saranno discussi anche gli aspetti socio-psicologici. Il capo del centro Forum Prevenzione **Peter Koler** vede nel comportamento sportivo della società soprattutto nella fase di trasformazione l’avvicinarsi verso un corpo sempre più atletico. Oggi il corpo è considerato plasmabile: Di questo se ne approfittano sempre più spesso le industrie pubblicitarie e farmaceutiche, suggerendo di assumere farmaci per migliorare le prestazioni in maniera semplice e senza rischi, potendo trasformarsi in un “eroe”. Koler nota inoltre che la linea di confine tra legale e illegale si stia assottigliando sempre di più. Un “doparsi” del corpo non è accettato né dal punto di vista della società, né dal punto di vista giuridico, mentre un “formare del corpo” sì, sebbene in questo processo di formazione siano presenti sostanze dopanti nascoste.

La giornalista e scienziata mediatica Prof. Dr. Marlis Prinzing appunta la necessità di recupero nel puntare l’ago della “bussola etica, anche a livello dello sport di montagna., puntando il dito contro i mass media. Una percentuale compresa tra l’1 e il 3 per cento dei temi attinenti al doping vengono strumentalizzati. I contenuti pubblicati mettono in risalto il tipo di vincitori e l’ambizione di abbattere nuovi record e pubblicizzano, sebbene involontariamente, il doping. Il cammino verso una trasformazione dovrebbe essere però, che i rappresentanti della stampa riconoscessero di essere una parte del gioco, diventando attivi. Per una cronaca sportiva eticamente corretta è inoltre importante, raccontare la storia completa, senz’aver paura di creare collegamenti definendo anche aspetti negativi.

Vincere senza doping è possibile. **Francesca Canepa** è la più forte atleta di trail running in Italia. Fa parte delle migliori al mondo. Il tutto senza doping. Il suo motto? Porsi ogni volta nuovi obiettivi, valutare se stessi, pianificare anche delle fasi di recupero, così come mantenere l’approccio mentale verso uno sport sano. Inoltre è molto importante capire se stessi e accettare lo sforzo. Tuttavia, non è sempre semplice: In altre discipline sportive il problema del doping sta meno nella persona stessa, bensì nella struttura e nella mancante trasparenza del sistema. Prendendo come esempio il ciclismo si nota come la pressione si faccia sentire in maniera sistematica tra gli atleti e un comportamento illegale venga messo in una luce positiva partendo dall’interno. **Jörg Jaksche**, ex ciclista professionista, ha usato sostanze dopanti, rientrando nello scandalo attorno a Eufemiano Fuentes nel 2006. Ammise di essersi dopato e non tornò più al ciclismo. Fondamentale secondo lui sarebbe –questo vale anche per lo sport in montagna- riuscire a guardare oltre confine e notare anche le peculiarità sistematiche di ogni disciplina sportiva, per denominare rapporti di dipendenza e discuterne.



Pressebüro  
 Kiku. International Mountain Summit (IMS)  
 Brennerstraße/Via Brennero 28  
 39042 Brixen/Bressanone  
 Tel. +39 348 1906177 Fax. +39 0471 970473  
[press@ims.bz](mailto:press@ims.bz) / [www.ims.bz](http://www.ims.bz)