

Con il sostegno di:



Farmaci e sport

Dovrebbe essere risaputo, sport e farmaci non vanno per niente d'accordo! Dicendo questo, si pensa immediatamente al flagello del doping, ma esiste un altro terreno, non meno problematico: quello dell'uso, per non dire abuso, di farmaci non formalmente proibiti durante l'attività sportiva. E ciò concerne quasi tutti i gruppi di praticanti, dai dilettanti puri agli agonisti iper-ambiziosi.

Attraverso sondaggi effettuati in occasione di gare importanti (per esempio l'Alpin Marathon Davos), o sulla base di indagini nel corso di campionati ufficiali (come ha fatto a diverse riprese la FIFA), oppure ancora a partire da studi mirati o consultando le dichiarazioni degli atleti durante i controlli anti-doping, ed infine sulla base di testimonianze di medici e coming-out di atleti in fine di carriera, si è venuto ad apprendere che il consumo

di farmaci è aumentato in maniera significativa negli ultimi anni. L'elemento più importanti di questo fenomeno consiste nel fatto che spesso questi farmaci vengono consumati senza ricetta medica. Grazie a queste fonti d'informazione si costata che gli sportivi, di ambedue i generi, consumano una grande varietà di integratori - non temendo il rischio (effettivo) di contaminazione con sostanze dopante -, di multivitaminici, di magnesio e simili, ma soprattutto di antalgici, con predominanza di antiinfiammatori non steroidei (AINS) di diversi tipi: diclofenac, ibuprofene e acido mefenamico. Quest'ultima serie di prodotti viene assunta per dolori esistenti al momento dello sforzo sportivo per non dover rinunciare alle competizioni, ma anche per prevenire la loro eventuale apparizione. Cosa ovviamente illusoria! L'accesso a questi farmaci è molto facilitato dal fatto che molti di essi non necessitano una prescrizione medica. Questo consumo è da 2 a 4 volte più importante che nella popolazione non sportiva.

Sulla base delle diverse testimonianze citate sopra, si apprende così che nel calcio il 92% dei giocatori interrogati ammettono di aver assunto AINS durante l'ultimo anno, l'86% ne consumano al momento dell'intervista e il 22% ne prendono per più di 60 giorni all'anno. Indagini in occasione di campionati mondiali di calcio dimostrano che 72 ore prima di una partita, l'assunzione di farmaci è mediamente di 0,63 di sostanza per giocatore con un massimo di 9 diverse pastiglie ingerite per giocatore! E queste cifre aumentano con l'età degli sportivi, e con l'importanza della partita!

Questo fatto potrebbe sorprendere una persona non informata che non immagina di certo che un'attività potenzialmente piacevole e divertente, e teoricamente sana, necessiti di tanta medicina. Coloro che invece conoscono un po' meglio il mondo dello sport, non ne saranno particolarmente sorpresi,



ma saranno sicuramente delusi quanto gli altri. Per il medico dello sport questa situazione è ancora più che preoccupante, poiché l'ingestione di prodotti precedentemente citati, anche se disponibili senza prescrizione, è tutt'altro che inoffensiva. Questi farmaci furono prodotti inizialmente per persone con patologie e testati su uomini e donne con attività ridotta. Un organismo sotto sforzo fisico reagisce in maniera total-

mente diversa, basti pensare ai battiti del cuore, alla frequenza respiratoria, alla temperatura del corpo (aumentata), allo stato di idratazione, al metabolismo degli organi non coinvolti in maniera prioritaria nello sforzo (reni, fegato per esempio). Ciò è abbastanza per capire senza troppe difficoltà che l'utilizzazione e gli effetti del farmaco saranno significativamente diversi rispetto al loro utilizzo su un corpo inattivo. Le conseguenze possono essere pericolose, soprattutto perché imprevedibili. Nell'ambiente della medicina dello sport è risaputo che i consumatori sportivi regolari di AINS, del tipo diclofenac, aumentano del 50% il rischio di avere un incidente cardio-vascolare o vascolo-cerebrale! Da far paura! E non è tutto: i rischi renali aumentano in egual misura quando viene assunto AINS durante sforzi di resistenza, quindi per esempio le corse a piedi di una certa lunghezza o le uscite lunghe in bicicletta. Sotto l'effetto combinato dell'aumento di temperatura corporea, del livello di idratazione troppo alto o anche a causa del consumo esagerato di liquido - accade spesso -, o di deficit per mancanza di sostituzione - anche ciò è frequente - i rischi per i reni aumentano in maniera pericolosissima (insufficienza renale acuta, iponatremia di sforzo). Si deve ammettere che queste complicazioni serie non sono frequentissime, ma purtroppo esistono. Rimangono inoltre gli effetti indesiderati classici dovuti all'ingestione cronica di AINS, quelli correlati all'apparato gastrointestinale come bruciori gastrici, vomito, diarrea e nausea, senza dimenticare il rischio incrementato di ulcera peptica.

Sport e farmaci, anche quelli non sulle liste di sostanze proibite, non vanno affatto d'accordo. Speriamo che sia (adesso) chiaro per tutti!

Dr. Med. Peter Jenoure
Ars Ortopedica, Clinica Ars Medica - Gravesano