



ATLETICA 6 2008

Quesiti di natura sanitaria rivolti al medico federale

INTEGRATORI

DOMANDA

Sono un atleta che pratica i 400, sono stato da un dietologo per avere una corretta alimentazione e oltre alla dieta vera e propria mi ha prescritto degli integratori; volevo chiedere se non corro rischi a prenderli.

Mi ha prescritto:

- 1.. Proteine in polvere
- 2.. Aminoacidi ramificati nella quantità di 1g ogni 10kg di peso
- 3.. Vitamina C
- 4.. Antiossidanti A + E

Volevo sapere, se si incorre in rischi di doping, e soprattutto, se non ci sono rischi, dove mi conviene acquistare il tutto.

RISPOSTA

Il quesito sugli integratori, del quale proponiamo uno dei molti ricevuti, è tra le più frequenti richieste.

E' da premettere che gli integratori citati formalmente non sono inclusi nelle liste delle sostanze vietate e quindi sono leciti ove rispondano a precisi requisiti di qualità e purezza.

Ne esistono in commercio un numero spropositato (basta navigare in internet, o leggere la pubblicità sulle più disparate riviste sportive e non), ma non è detto che tutti siano, oltre che efficaci, anche utili o necessari. Oltretutto molte volte qualità e contenuto non sono garantiti. Purtroppo spesso se ne fa un uso inutile, incontrollato e sbagliato nelle dosi e nel tempo di assunzione, indotti da pubblicità ingannevoli, o da consigli delle "porta accanto", nella speranza vaga di avere un miglioramento prestativo che invece soltanto l'allenamento corretto può dare.

Ho personalmente sempre ritenuto e detto che una dieta corretta, variata ed equilibrata sia nella quasi totalità dei casi sufficiente a fornire per via naturale tutti quegli elementi base necessari anche per uno sportivo. Solamente situazioni particolari di contemporaneo carico di lavoro e condizioni logistiche che impediscano una alimentazione corretta e completa, possono giovare di un apporto integrativo complementare: un esempio per tutti, i vegetariani stretti. Ciò premesso, niente vieta di assumere integratori se prescritti da un medico specialista dietologo, e secondo precisi schemi posologici. Più difficile è risponde-

re sulla qualità degli integratori, difficilmente garantibile al 100%. L'ideale sarebbe assumere quelli prodotti da industrie farmaceutiche, che sono sicuramente più garantiti dal punto di vista qualitativo, perché soggetti ad una severa catena di controllo qualità. Non si esclude la presenza in commercio di prodotti commercializzati anche da ditte non farmaceutiche che li commercializzano dopo averli sottoposti a stretti controlli di qualità. Purtroppo esistono anche produttori meno diligenti che impacchettano prodotti base acquistati da terzi e li immettono sul mercato senza le stesse attente verifiche. Quindi, attenzione a quello che si acquista, specialmente quando per risparmiare si tende a privilegiare i prodotti pubblicizzati a più basso costo; anche quando le etichette di questi prodotti elencano sostanze innocue, oppure quando sulla confezione è riportata la dicitura "notificato" oppure "autorizzato" dal Ministero della Salute. Infatti, la normativa in questo campo non è purtroppo così specifica come per i prodotti farmaceutici, ed i criteri di analisi e di qualità non sono altrettanto severi. Le esperienze del passato, nel nostro come in altri sport, hanno portato alla ribalta casi eclatanti di positività causata dall'uso di integratori venduti anche da grosse o famose aziende multinazionali. Senza stare a discutere sulle cause di inquinamento (casuale oppure no), ricordiamo che anche minime quantità di inquinanti possono far rischiare una positività doping. Nel passato, i casi di inquinamento di prodotti a base di proteine od aminoacidi, sono stati molto più frequenti che con altri prodotti. Una famosa ricerca condotta qualche anno fa dal CIO, ha documentato una percentuale media di inquinamento del 15% (94 su 634) di prodotti venduti come normali integratori in giro per il mondo, e tale percentuale era intorno od oltre al 20% per prodotti provenienti da oltreoceano e da qualche paese europeo; gli inquinanti erano per la quasi totalità sostanze anabolizzanti (tra questi i precursori del nandrolone); è più raro, ma non infrequente, trovare integratori arricchiti di sostanze stimolanti (ad esempio efedrina o anfetamine). Sul tema della qualità degli integratori, ci sono alcuni indirizzi normativi, tra cui la circolare n.3 del 30.11.2005 del Ministero della Salute, che dà indicazioni precise: "La pubblicità deve essere coerente con le proprietà rivendicate in etichetta, non deve indurre in errore sul ruolo dei prodotti, né indurre a sottovalutare l'esigenza di seguire una dieta adeguata e un sano stile di vita". Ed inoltre "le aziende, in particolare per i prodotti di provenienza extracomunitaria, sono tenute a fornire un'autocertificazione che escluda la presenza anche in tracce di eventuali contami-

Il medico risponde

dottor Giuseppe Fischetto

nanti dopanti". Certamente resta il dubbio su quali tipo di esami le ditte produttrici effettuino o si facciano produrre dai loro fornitori, e se tali esami siano effettuati su tutti i lotti forniti. Infatti è stato osservato, anche direttamente da noi in alcuni tristi casi del passato, che non tutte le confezioni, e non tutti i lotti di un prodotto erano inquinati: e questo rende il rischio casuale.

Per un atleta, quindi, resta un consiglio fondamentale: se si assumono integratori, al momento dell'acquisto porre attenzione alla qualità; più basso è il costo, e più bassi sono i controlli di qualità, e proporzionalmente più alti i rischi. Affidarsi sempre ad uno specialista esperto e non ricorrere al fai da te.

CERTIFICATI

DOMANDA

Mi permetto di scrivere per chiedere lumi riguardo ad un quesito che viene posto dalle società che si occupano della categoria in oggetto. Ad oggi il vademecum attività 2008 cita che gli atleti della categoria Esordienti (a norma del D.M. del 28-02-83) devono sottoporsi a visita medica di idoneità "non agonistica" presso il medico di base, intesa ad accertarne lo stato di buona salute...

La Regione Piemonte ha emanato una legge che sembra eliminare l'obbligatorietà di tale certificazione. Quali indicazioni si possono fornire alle società?

Allego la legge oggetto del contendere e una nota del CONI Provinciale di Cuneo.

Allegato 1:

(B.U. PIEMONTE 03 Luglio 2008, n. 27) Legge regionale 25 giugno 2008, n. 15. Seconda legge regionale di abrogazione di leggi e semplificazione delle procedure.

..... Art. 3

(Semplificazione in materia sanitaria)

1. La Giunta regionale disciplina la semplificazione delle procedure relative alle autorizzazioni, certificazioni ed idoneità sanitarie, individuando i casi di abolizione di certificati in materia di igiene e sanità pubblica sulla base dell'evoluzione della normativa comunitaria e nazionale, nonché degli indirizzi approvati dalla Conferenza delle regioni e delle province autonome.

2. Le autorizzazioni e gli adempimenti in materia sanitaria di cui all'allegato B alla presente legge sono aboliti.

3. I certificati ed i documenti di cui all'allegato B sono rilasciati ai soli soggetti tenuti alla loro presentazione in altre regioni.

Allegato B: Certificato di sana e robusta costituzione per lo svolgimento di attività ludico-motoria a fini ricreativi.

Allegato 2

Facendo seguito ai quesiti pervenuti riguardo la Legge Regionale n.15 del 25-06-2008 concernente: "Certificati di sana e robusta co-

stituzione per lo svolgimento di attività ludico-motoria a fini ricreativi" si inoltra la nota ricevuta dal Comitato Regionale F.M.S.I. in data 15-09-2008:

"La legge regionale 25-06-2008 n.15 ha abolito i certificati di sana e robusta costituzione per lo svolgimento di attività ludico motorie a fini ricreativi ma non ha abrogato il certificato previsto dal decreto ministeriale 28-02-1983;

La certificazione di stato di buona salute prevista dal D.M. del 28-02-1983 del Ministero della salute - Norme per la tutela sanitaria dell'attività sportiva non agonistica - che, secondo quanto disposto dall'articolo 1, riguarda alcune specifiche categorie di sportivi:

a) "gli alunni che svolgono attività fisico-sportive organizzate dagli organi scolastici nell'ambito delle attività parascolastiche".

b) "coloro che svolgono attività organizzate dal Coni, da società sportive affiliate alle federazioni sportive nazionali o agli enti di promozione sportiva riconosciute dal Coni e che non siano considerati atleti agonisti ai sensi del decreto ministeriale 18 febbraio 1982".

c) "coloro che partecipano ai Giochi della Gioventù, nelle fasi precedenti quella nazionale"

Infatti se si fosse voluto abolire questo certificato si sarebbe fatto il suo nome preciso (Certificato di stato di buona salute) e si sarebbe fatto esplicito riferimento al decreto ministeriale abrogato come risulta per altri certificati regolati da decreti (vedi inizio allegato b della legge regionale).

Quindi i certificati aboliti sono quelli che venivano richiesti fuori dai casi previsti dal DM 28-02-1983.

Distinti saluti Comitato Provinciale CONI Cuneo

RISPOSTA

Leggendo la normativa regionale ed il documento delle FMSI-CONI, devo confermare di trovarmi d'accordo con quest'ultimo documento FMSI.

Infatti, i tesserati di una Federazione (gli esordienti in questo caso), svolgono comunque attività organizzata dal CONI o da una Federazione Nazionale, e sono definiti "non agonisti", in quanto non rientrano nelle categorie per definizione "agonistiche".

Altra cosa è, invece, "l'attività ludico motoria a fini ricreativi", cui fa riferimento la legge regionale del Piemonte, e per la quale è stato abolito il certificato.

Concludendo, e riassumendo, ritengo che la FMSI abbia ragione e che, mentre i tesserati FIDAL che rientrano nelle categorie agonistiche (ragazzi, cadetti, allievi, junior, promesse, senior, master) devono presentare il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica, viceversa, gli altri tesserati FIDAL (esordienti etc), devono presentare il certificato di idoneità all'attività sportiva "non agonistica", così come previsto al punto b) del DM 28.02.1983, tuttora in vigore.