



## Quesiti di natura sanitaria rivolti al medico federale

### INTEGRATORI

#### DOMANDA

Sono un atleta mezzofondista di 22 anni e sto facendo cinque allenamenti a settimana. Il mio allenatore dice che, siccome con questi carichi di allenamento non sto rendendo abbastanza, ho bisogno di assumere integratori e mi ha consigliato di sentire il mio medico, perché, avvicinandosi la stagione calda, potrei avere un calo del rendimento. Il mio dottore di famiglia mi ha fatto fare degli esami del sangue e mi ha detto che al momento non ho bisogno di nulla.

Vi chiedo se potete darmi dei consigli.

#### RISPOSTA

Il problema della integrazione nello sport è diventato, col passare degli anni, sempre più attuale, grazie anche alla presenza di una pubblicità crescente sui mezzi di informazione (compreso internet). Gli atleti sono ormai bersagliati da questo fenomeno, che purtroppo nasconde anche tanti interessi commerciali. Infatti, sul mito o realtà della efficacia dei vari "supplements", con l'andare degli anni, è fiorita una letteratura, sulla cui veridicità non mi sentirei di garantire.

È singolare che a volte siano l'allenatore, o il compagno di quadra, anziché il medico, a consigliare di ricorrere ad una integrazione alimentare, saltando a priori qualunque realistica valutazione sulla sua reale necessità. Senza considerarne a sufficienza i reali benefici, comparati ai costi, e senza considerarne talvolta i rischi secondari. Non vogliamo scendere in dettagli, ma riteniamo che prima di tutto, sia da valutare se e quanto sia adeguata la dieta quotidiana dell'atleta. Spesso si dimentica, infatti che chi fa sport necessita anche di adeguati tempi di recupero, di una sana abitudine di vita (vedi orari etc), e di un equilibrato regime alimentare.

Troppo spesso i nostri giovani, forse condizionati da ritmi di vita poco salutari, specialmente nelle grosse città, trascurano i pasti, o meglio li limitano dal punto di vista qualitativo, con un troppo scarso apporto di vegetali, di legumi, di ortaggi, di frutta e verdura fresche e così via. Il ricorso troppo frequente ai fast food, rischia di limitare l'apporto di vitamine, sali, microelementi e proteine essenziali, necessari a chi contemporaneamente pratica attività sportiva di elevato livello. In particolare, lo scarso apporto di frutta fresca e di verdura fresca (con la cottura si perdono vitamine ed oligoelementi), può creare lievi stati di carenza. Non ritengo che nel caso in oggetto (5 sedute di allenamento a settimana), si possa realmente parlare di necessità di supplementazione particolare, ove i pasti giornalieri siano normali e variati. Riteniamo infatti, che soltanto in determinate situazioni serva ricorrere a integratori alimentari: aumenti molto più consistenti dei carichi di lavoro, difficoltà per motivi logistici a fare un corretto apporto all'ora di pranzo (spostamento tra scuola e campo di allenamento senza pasto intermedio), e, per atleti di alto livello, spostamenti e viaggi continui, oltre che carichi di allenamento davvero cospicui. Prima di parlare di carenze, sarebbe da valutare lo stato clinico dell'atleta. Una buona visita medica, magari da uno specialista, potrebbe aiutare a correggere alcuni errori alimentari. Alcune valutazioni ematologiche potrebbero aiutare a verificare, ad esempio la presenza di un possibile stato anemico. Questo, ad esempio, si verifica, di frequente nelle giovani

sportive, ed è legato oltre che alla fase di crescita in se stessa, anche al ciclo mestruale abbondante, oppure ad un incremento dei carichi di lavoro, od anche a disturbi alimentari nel tentativo, magari, di dimagrire con tecniche faldate. Valuterei, quindi emocromo, sideremia (=ferro) e ferritina, per verificare un possibile calo delle scorte, con conseguente abbassamento di globuli rossi e ferro. Nel caso, questo è correggibile con l'apporto di ferro; ed anche con sane abitudini alimentari. Non tutti sanno, ad esempio che mangiare troppa cioccolata, oppure bere troppo caffè, the, coca cola, riduce l'assorbimento del ferro in maniera significativa. Ove sia necessario migliorare un quadro di anemia, occorre separare, nei pasti, alcuni alimenti che rallentano l'assorbimento del ferro. Uova, verdure e formaggi, ad esempio, non vanno d'accordo, nello stesso pasto, con la carne, perché alcuni loro contenuti (ad esempio i fitati), rallentano l'assorbimento del ferro della carne, il quale, viene invece assorbito meglio quando la carne è assunta con abbondanti spremute di agrumi; per lo stesso motivo, si usa associare il ferro farmaceutico orale, alla vitamina C. Non trascurerei, inoltre, di valutare almeno saltuariamente, in casi di particolare spossatezza, specialmente per le ragazze, ed in particolari regioni italiane, lo stato degli ormoni tiroidei. Talora esiste una particolare predisposizione geografica a disturbi della tiroide, che, in caso di atlete giovani viene a volte dimenticata o presa in considerazione in ritardo. Un dosaggio di FT3, FT4 e TSH, aiuta a dirimere il problema. L'altro aspetto della bilancia, invece, potrebbe scaturire dall'inconscia ricerca nell'integratore, di qualcosa che dia il pizzico in più. La pubblicità insiste molto su questo aspetto! Da un lato infatti, il concetto della "re-integrazione" può avere una sua corretta eticità in condizioni particolari, allo scopo di recuperare quanto in eccesso consumato durante carichi di allenamento in condizioni ambientali sofferte. Si può inquadrare in questa ottica la assunzione di sali minerali persi a seguito di caldo e sudorazione eccessiva, oppure la assunzione di bevande o alimenti/integratori a base di carboidrati durante e specialmente al termine di prestazioni di endurance di una certa intensità. Questo permetterebbe una più rapida ricostruzione delle scorte di glicogeno (pur non esaurite), a livello muscolare. Si potrebbe pensare che, sempre in atleti con alto dispendio energetico, una re-integrazione proteica, in particolare in soggetti tendenzialmente o completamente vegetariani, abbia una sua logica sanitaria; ma in realtà, uova, latte e formaggi possono compensare la mancata ingestione di carne. Ma qui il discorso diventerebbe un poco più scientifico e complicato. Torniamo invece all'aspetto psicologico dell'integratore visto invece per la sua possibile capacità "ergogena", e cioè di fornire energia in più, utile per allenarsi di più, o per avere prestazioni migliori in gara. Purtroppo e troppo spesso gli atleti attendono e sperano proprio questo dai cosiddetti "supplements". Rimarranno delusi nell'apprendere che quanto è pubblicizzato dalle ditte in realtà non corrisponde al vero, e non lo potrebbe, altrimenti prodotti che vantano miracolosi aspetti energizzanti, o potenzianti, o in grado di aumentare la massa muscolare, sarebbero vietati. Purtroppo, l'atteggiamento commerciale delle ditte produttrici o venditrici è spesso in questa ingannevole direzione; con inutili conseguenze sulle tasche del consumatore. E non bisogna dimenticare, oltretutto, la possibile contaminazione di questi prodotti, in particolare quelli proteici, con

# Il medico risponde

sostanze anabolizzanti in grado di causare involontarie ed accidentali positività nei test antidoping, pur se nell'etichetta i prodotti sembrano apparentemente innocui, anche quando essi riportano la dicitura di "notificati al Ministero della salute" oppure "autorizzati dal Ministero della salute". E la storia, anche nella atletica, ce lo insegna. Forse, dopo questa chiacchierata, qualcuno in più sarà convinto che, per fare sport, occorre prima di tutto, condurre uno stile di vita adeguato e corretto, e seguire un regime alimentare equilibrato e sano. Si risparmierebbero energie e danari e si eviterebbe di alimentare inutili illusioni.

## VALIDITÀ CERTIFICAZIONI.

### DOMANDA

Avrei bisogno di qualche delucidazione circa l'idoneità all'attività sportiva agonistica (Art. 5 - D.M. 18/2/82), non essendo stato capace di trovare le risposte che cerco nei regolamenti pubblicati sul sito web.

In particolare, vorrei sapere:

- a quali eventuali sanzioni va incontro un tesserato (promessa, assoluto o master) che partecipi a gare FIDAL (nello specifico gare podistiche di ogni distanza, sino alla maratona) avendo il certificato medico scaduto, o essendone del tutto sprovvisto?
- tali eventuali sanzioni sono comminate dalla FIDAL e/o da quale altra autorità sportiva o civile?
- sono previste sanzioni anche a carico della società di appartenenza?
- in merito a ciò cosa deve fare la società per essere in regola sia nei confronti della FIDAL che in termini di responsabilità civile? Ovvero, cosa deve comunicare all'atleta il cui certificato è scaduto e in che modo? (lettera di diffida per raccomandata? cos'altro?). Deve fare comunicazioni ufficiali anche alla FIDAL circa gli atleti non in regola col certificato medico?
- cosa rischiano i dirigenti (presidente in primis) in caso di inadempienza a tali obblighi di controllo e comunicazione verso tesserati e FIDAL?
- soprattutto, in caso di infortunio o altro problema sanitario che occorra durante lo svolgimento di una gara FIDAL ad atleti non in regola con l'idoneità sanitaria, i dirigenti (sempre presidente in primis) sono sottoposti a responsabilità civile anche nel caso in cui la società abbia addivenuto ai suoi obblighi nei confronti degli atleti interessati (diffida) e della FIDAL (comunicazione atleti non in regola)?

### RISPOSTA.

E' una domanda decisamente articolata e specifica e per la quale il richiedente dimostra assoluta ed apprezzabile sensibilità su un tema che ripropone tuttora, a quanto pare, una serie di dubbi giustificati. Come noto, la normativa sulla idoneità sportiva agonistica del 18.02.1985, fissa un limite temporale di validità della certificazione, per l'atletica leggera, ad un anno dalla data del rilascio della certificazione medesima. La stessa normativa, peraltro, prevede espressamente che: "La presentazione da parte dei soggetti interessati del certificato di idoneità è condizione indispensabile per la partecipazione ad attività agonistiche. Detto certificato deve essere conservato presso la società sportiva di appartenenza." Ovviamente si da per scontato che una Società sportiva non iscriverà mai ad una competizione, di qualunque categoria si tratti, un suo atleta tesserato, ove sia a conoscenza (e lo deve essere, avendone per legge il documento in archivio) della scadenza, od addirittura della totale assenza del certificato di idoneità all'attività agonistica. Troppo alte, sarebbero le responsabilità penali in cui il Presidente di Società potrebbe incorrere, in caso di accidentale evento avverso. Ma tutto ciò è possibile soltanto nel caso che sia la stessa società, tramite un suo dirigente, ad iscrivere ad una competizione, una lista di atleti. Purtroppo, il più delle vol-

te, è l'atleta stesso che, con il documento di tesseramento valido comunque per l'intero anno solare (gennaio-dicembre), si iscrive direttamente alla competizione; ed ovviamente, in questi casi, l'organizzatore, di fronte ad un tesserino in corso di validità, non ha alcun ulteriore onere di verifica. Da ciò deriva che l'atleta, con la sua idoneità all'attività agonistica scaduta (dato ignoto all'organizzatore, sia esso federale oppure no), e con il tesserino in corso di validità sino al 31 dicembre, partecipa impropriamente ed imprudentemente, e spontaneamente per sua scelta, all'evento agonistico. Nessuna responsabilità sarebbe attribuibile, in casi di questo tipo, all'organizzatore, il quale è in regola nel momento che accetta una iscrizione alla gara con verifica del tesserino. Esiste anche una possibilità alternativa di iscrizione giornaliera ad una gara, per atleti che non siano tesserati, ma che presentino, al momento della iscrizione alla gara (vedi corse su strada o maratone), un certificato di idoneità all'attività agonistica in corso di validità; in questi casi è l'organizzatore stesso che ha l'obbligo di verificare responsabilmente, all'atto di iscrizione alla gara da parte di un atleta non tesserato, la reale validità e veridicità della certificazione. Formalmente parlando, in presenza di tesserino non scaduto, oppure alternativamente, di valido certificato medico, i doveri dell'organizzatore sono terminati. Certamente il problema di base deriva soltanto dalla presenza di un tesserino a validità annuale solare; ma riteniamo che in casi di questo tipo si dovrebbe poter contare sulla responsabilità etica ed individuale di ognuno. Siamo consapevoli della possibilità che atleti con certificato scaduto, ma col tesserino in mano, si iscrivano alle competizioni, ma la verifica di ciò potrà realmente avvenire soltanto quando, come avviene in qualche regione italiana, si procederà alla istituzione di una tessera sanitaria sportiva individuale, con timbro e data di scadenza della visite annuali di idoneità. Se intendiamo parlare di sanzioni sportive, in realtà, non esiste nulla di specifico nei regolamenti sportivi. Nella normativa istituzionale statale nazionale, invece, delle conseguenze in tema civile o penale potrebbero scaturire in caso di occasionale controllo della documentazione da parte delle autorità sanitarie, sulla presenza e validità dei certificati in possesso della Società sportiva. Riteniamo tuttavia, che il rischio più grosso, in situazioni di irregolarità, possa scaturire a seguito di possibili incidenti ed eventi sanitari importanti: e purtroppo tutti apprendiamo quotidianamente, di eventi talora irreversibili durante attività sportiva (talvolta decesso in maratone). Ebbene, in simili occasioni, la responsabilità civile, ma anche penale diventa pesante, in caso di contenziosi legali, o di intervento della magistratura, ove si dimostrano casi di inadempienza formale. Come tutelarsi: crediamo che una lettera raccomandata di diffida a gareggiare all'atleta, pur con tesseramento valido, ma con certificazione scaduta, e per conoscenza alla Federazione (nazionale o regionale), possa sollevare da responsabilità il presidente della società, nel caso che l'atleta non accetti bonariamente di non gareggiare in attesa del rinnovo della certificazione medica. E soprattutto, anzi, prima di tutto, una continua opera di educazione, potrebbe accrescere la sensibilizzazione individuale su un tema così importante, che in fondo riguarda, per quanto possibile con le attuali conoscenze mediche, la prevenzione della salute individuale. Sappiamo bene che, spesso il praticare attività sportiva continuativa induce gli atleti a sentirsi in forma e non necessitare di particolari controlli. Tale fenomeno interessa sia i più giovani, che, spesso, gli atleti in età più avanzata (master veterani); se da un lato è vero che l'attività sportiva continuativa ha un effetto protettivo su numerosi organi, è da tener presente, dall'altro lato, che l'organismo invecchia in ogni caso, seppur più lentamente in chi continua una attività regolare. Sarebbe grave e superficiale per un atleta amatore non eseguire quel periodico controllo, che, pur con i suoi limiti, può consentire di scoprire in tempo utile certe patologie. Non rispettare queste norme, oltre a mettere a repentaglio la propria incolumità, rischierebbe di accendere severi contenziosi in caso di eventi sfavorevoli.