

Doping: paradosso dell'etica o etica del paradosso?

Eddy Ottoz

Tecnico Nazionale Specialista Velocità - Ostacoli

Il doping è la più purulenta tra le piaghe che affliggono lo sport. È alimentato dalla disonestà di alcuni, dalla spasmodica ricerca del risultato a tutti i costi di molti, da interessi economici e politici che sono ormai inseparabili dai risultati e dalle medaglie. Se ne parla molto, si scatenano periodiche campagne di stampa, ma a fronte di buone intenzioni, si finisce troppo spesso per fare solo della disinformazione. Grazie al doping si sono conquistati primati e vittorie, ma, diciamolo con franchezza, sull'antidoping si sono costruite e si costruiscono carriere, notorietà e potere.

L'atletica chiede una lotta al doping seria ed efficace, ma il cammino è irto di difficoltà. La via che si è imboccata, quella della repressione, non sembra in grado, da sola, di farci fare grandi progressi.

Lo strumento più prezioso, un'efficace prevenzione, è oggi un'arma spuntata. Essa richiederebbe innanzi tutto un lavoro di informazione, che è negato proprio da coloro che si sentono i depositari esclusivi del verbo dell'anti-doping, da quei taliban dello sport il cui integralismo costringe persino l'informazione scientifica a vestire il chador. Non è fermando la pubblicazione di ricerche scientifiche sulla relazione tra funzione tiroidea e VO_2 max che si combatte la lotta contro l'EPO. Non è impedendo la diffusione di ricerche scientifiche sugli aminoacidi che si sconfiggono gli steroidi anabolizzanti. Non è bloccando la distribuzione di ricerche scientifiche sulla creatina che si vince la battaglia contro l'ormone della crescita.

Si inizia col bruciare i libri, e prima o poi si arriva a bruciare le persone.

Un'efficace prevenzione richiede soprattutto grande

coscienza e corretta educazione dei nostri atleti. Essere allenatori significa innanzi tutto essere educatori. Allenare i nostri giovani, significa formarli, temperarli, insegnare loro il rispetto delle regole, del confronto leale, il rifiuto delle scorciatoie. Un'efficace prevenzione presuppone l'intima adesione a regole etiche, comuni a tutto il mondo sportivo, che siano indelebilmente scolpite nelle nostre coscienze. Proprio quello che manca.

Il primo paradosso è quindi da un lato la chiara natura morale del problema, dall'altro la mancanza assoluta di principi etici comuni, in una materia che tocca tutti, in tutti i Paesi. Tutti fanno sport, tutti si scontrano nelle grandi competizioni. I regolamenti sono gli stessi per tutti, ma diversi sono i Paesi, i costumi, gli atleti, manca nel nostro mondo un comune sentire etico.

Una sorta di giuramento di Ippocrate, dei principi deontologici per il dirigente, l'allenatore e l'atleta, che fissino le linee guida morali, i pilastri sui quali possa poggiare saldamente la coscienza di ciascuno.

Non dimentichiamo mai che, anche se qualcuno li chiama "materiale biologico", gli atleti sono persone, esseri umani, spesso giovanissimi, che ci affidano la loro integrità fisica e morale. Non possiamo non sentire la grande responsabilità che questo comporta.

Il nostro è un mestiere inquietante.

Il secondo paradosso risiede nel conflitto tra i diritti civili di un normale cittadino e quanto ad un atleta può essere richiesto o imposto dai regolamenti sportivi. Troppo spesso clausole compromissorie a cascata risolvono un problema generandone due, ed il diritto sportivo internazionale, auto-legittimandosi, entra in conflitto vuoi con le leggi di singoli Paesi, vuoi con quel diritto naturale, ereditato dal Tea Party di Boston e dalla rivoluzione francese, ribadito nella Carta di San Francisco e recepito nelle costituzioni di tutti gli stati moderni.

Il terzo paradosso consiste nella pretesa, da parte di qualcuno, di essere più realista del re, di affrontare il problema del doping con una legge dello Stato, proprio come chi pretende di risolvere il problema della disoccupazione per decreto. Nel nostro Parlamento non mai qualcuno pronto a farsi pubblicità a spese dello sport. Ma non confondiamo, per carità, l'etica con lo Stato Etico, il vero flagello di questo secolo ... Quali garanzie maggiori avremmo di giustizia e di tempestività, con la nostra magistratura ordinaria?

Da 16 anni stiamo aspettando l'esito dell'anti-doping di Ustica...

Le difficoltà sorgono fin dal momento in cui si cerca di definire questo oscuro fenomeno; che cos'è il doping? Anni fa feci un'inchiesta, intervistando a Barcellona i massimi dirigenti dello sport mondiale e nazionale. Ognuno aveva la sua risposta. Nessuna simile. Eccone un campione:

- l'assunzione di sostanze proibite;
- il comportamento di un baro;
- pratiche che danneggiano il fisico dell'atleta;
- il comportamento di un drogato;
- una forma di abuso di farmaci.

La stessa definizione del CIO (che vi risparmio) è insufficiente, quanto meno, come ci hanno insegnato i nostri romani padri del diritto, per il principio dell'inefficacia della norma in assenza di comminazione della sanzione. Contiene poi un riferimento all'intenzione che è una inquietante mina vagante giuridica.

Spesso ripeto che il doping è come il nucleare, una cosa sulla quale tutti hanno un'opinione molto precisa, di pancia, senza però sapere di che cosa stanno parlando.

Abbiamo una lista di sostanze proibite: sono queste il doping?

Tutto quello che non è sulla lista è permesso, come sostiene lo psicologo francese dello sport Fernandez? E se non sanzionabile, è comunque moralmente lecito?

Oppure è doping anche quello che sta per essere messo sulla lista? (e come facciamo a saperlo?).

O è doping anche quello che pensiamo "potrebbe" essere messo sulla lista?

Oppure qualsiasi medicinale acquistato con regolare ricetta, ma non assunto a fronte di una precisa patologia? E chi giudicherà (trattandosi di farmaci leciti) se il nostro è un medico onesto o un angelo della morte?

O persino qualsiasi prodotto farmaceutico da banco che possa essere acquistato da chiunque senza ricetta?

E gli integratori nutrizionali in vendita in qualsiasi supermercato o negozio di prodotti alimentari?

E i prodotti di erboristeria (anche se non contenenti ma-huang, canna-huang, coca-huang, stanozo-huang o GH-huang)?

E gli alimenti inusuali nella nostra dieta "normale"?

E ogni banale alimento, se mangiato in funzione di una gara?

Certamente sapete che un tecnico di una tra le più prestigiose società sportive d'Italia spiega ai suoi atleti che, se prima della gara bevono un bicchiere d'acqua minerale perché hanno sete va bene, ma se lo bevono perché pensano che li aiuti ad andare più forte, allora è

doping...

Principio secondo il quale andrebbero aboliti i rifornimenti nella maratona, essendo noto che evitare la disidratazione assicura dei grandi vantaggi prestativi (oltre ad evitare gravi problemi alla salute...).

Ovviamente in quest'ottica andrebbero bandite anche le integrazioni di minerali e vitamine. Il principio è: "se l'atleta è in buona salute, una dieta equilibrata e variata è sufficiente ad apportare tutto il fabbisogno, sia in termini di macro-nutrienti, che di micro ed oligo elementi".

Alcuni problemini rimangono irrisolti:

- il primo: che cosa significa "buona salute"? Si potrebbe ragionevolmente definirla come una "normale" e "naturale" condizione omeostatica. Ora l'allenamento consiste proprio in un deliberato e costante disturbo dell'omeostasi, tendente a rompere i processi di adattamento. L'atleta che si allena non è mai in omeostasi. E siccome il suo organismo si difende strenuamente da questi disturbi del suo equilibrio, gli stimoli allenanti vengono programmati secondo carichi crescenti e modulati, con il preciso obiettivo di "rompere" queste difese. Ne risulta una condizione permanente del massimo livello sopportabile di stress (cercando di mantenere l'atleta sul crinale che divide l'eustress dal distress), che provoca tra l'altro una caduta delle difese immunitarie ed un aumento dei fabbisogni di microelementi, in particolare vitamine.

C'è qualcuno tra voi che vuole giocare con il sistema immunitario dei suoi atleti? D'altra parte, per quanto concerne i micro ed oligo-elementi, i fabbisogni "normali", le cosiddette RDA, in particolare per quanto concerne le vitamine, sono stabiliti nella quantità minima al di sotto della quale scattano specifiche e gravissime patologie, anziché basarsi sulle reali necessità che, data la variabilità individuale dell'homo sapiens sapiens, possono variare fino a 20 volte da individuo "normale" a individuo "normale", e non parliamo qui di atleti...

La medicina dei sani non è la medicina dei malati. I livelli capaci di sostenere una situazione di benessere, e non solo negli sportivi, sono oggetto di vivaci discussioni tra i nutrizionisti. E questo per noi ha una grande importanza: la norma CIO parla infatti anche di sostanze naturali assunte in quantità "abnormi".

Il professor Carlo Vittori, ad esempio, prende ogni giorno, da tempo memorabile, circa 10 grammi di vitamina C, di cui è un deciso sostenitore, non considerandola ovviamente doping (ed ha ragione). La RDA della vita-

mina C è di circa 60 mg al giorno, ossia 167 volte di meno. Ci chiediamo perché per la vitamina C ciò vada bene, ma per la E, le varie del gruppo B, il beta carotene, ecc. ogni integrazione debba essere considerata moralmente sanzionabile. Se il professor Vittori, anziché della C, fosse invece un adepto della vitamina E, e ne assumesse (come fanno milioni di persone) dosi giornaliere molto più elevate dell'RDA, che cosa penserebbe e direbbe di chi assume 167 volte più vitamina C di quanto ritenuto corretto dal sistema industriale chimico che sostiene essere efficaci solo le redditizie molecole brevettabili?

Che poi Linus Pauling (due premi Nobel), sostenesse che se ne dovrebbero prendere addirittura 18 grammi al giorno, che Leibowitz dica 4 grammi, Colgan 3-4, Kousmine 6, Williams 3, ecc., per i taliban ha poca importanza. Viva la RDA: 60 mg!

C'è qualcuno, tra i medici in sala, che sa indicarci il fabbisogno di anti-ossidanti per un atleta che, durante il lavoro "lattacido", si alleni "normalmente", più volte alla settimana, in condizioni di pH inferiori a 7, in certi casi addirittura fino a 6.8?

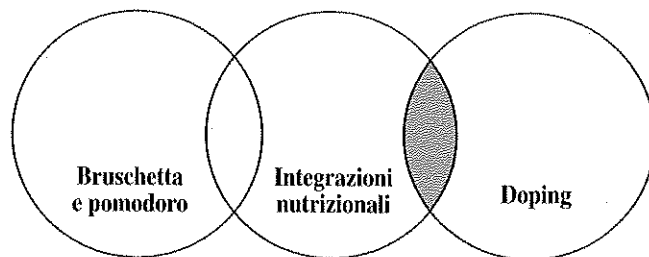
E quanta vitamina C contiene l'arancia che acquistiamo al supermercato? Sulle tabelle nutrizionali troviamo un valore, diciamo da 40 a 110 mg per un frutto da 150 g. Facciamo 100 mg di media?

No.

Potrebbe anche non essercene. Arance colte non mature, trattamenti di tutti i tipi, irradiazioni, trasporto. Normalmente, di vitamina C, di solito quasi non ce n'è...

Lo stesso dicasi per tutti gli altri prodotti coltivati su suoli esauriti (i nostri), concimati solo col residuo bellico PNK (fosforo azoto e potassio), che ci forniscono sì i macro-nutrienti, ma sono carenti di tutto il resto. Non a caso (è solo un esempio) il 90% degli atleti sono carenti di magnesio (sulle persone "normali" mancano dati, esse non fanno le analisi se non per sospette patologie, ma si ritiene che gli stati sub-carenziali si sprechino). E teniamo presente che le tabelle dei contenuti analitici dei prodotti alimentari, su cui si basano i dietologi, risalgono agli anni '30.

Rappresentando graficamente il fenomeno, i tre ambiti si collegano: l'alimentazione "normale" è in parte ricoperta dalle integrazioni (allorquando si iniziano ad adottare vere e proprie strategie nutrizionali), integrazioni che, nelle loro forme estreme, si confondono e compenetrano in un'area grigia con il doping.



È questa l'area dell'inefficacia della norma, del "è proibito, ma non ti posso beccare". È chiaro che tra la logica del "tutto ciò che non è proibito è permesso" e quella della "bruschetta e pomodoro" esiste un'infinità di opzioni, da misurare con la propria coscienza per tutelare l'integrità fisica e morale dei propri atleti. È chiaro altresì che la zona grigia va comunque considerata off-limits.

Ma il range è ampio: dove si collocano i comportamenti di ogni singolo allenatore?

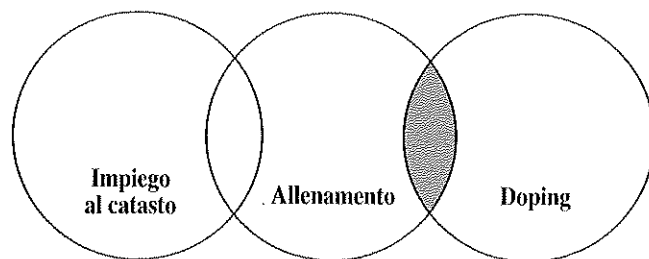
E dove "dovrebbero" collocarsi?

Lo stesso ragionamento possiamo applicare al comportamento. Avremo così una "vita normale", l'allenamento ed il doping. Ed anche qui non manca l'area grigia...

Questo perché le metodologie stesse, spinte ad innaturali estremi, potrebbero essere considerate doping. Pensate alle camere ipo-bariche, a certe forme di shock stress training, all'elettro-miostimolazione utilizzata come mezzo di allenamento, a certe tecniche di bio-feedback e di auto o etero-condizionamento psicologico dell'individuo che potrebbero essere considerate scorrette.

Se si identifica il doping come "pratica innaturale", allora evidentemente l'estremizzazione delle metodologie di allenamento allontana dalla vita normale e migra verso l'area del doping.

Penso sappiate che alcune esercitazioni di allenamento, che da sempre utilizzate, sono oggi ritenute capaci di stimolare la produzione naturale di testosterone nei vostri atleti... Da quando l'avete saputo, le avete abolite? E se lo sapete ora, che farete?



L'allenamento è in realtà una gestione quanto più possibile razionale dello stress massimo sopportabile da parte dell'atleta, con tutti i problemi connessi alla corretta identificazione dei carichi di lavoro e dei tempi di rigenerazione, pena gravissimi danni per il suo organismo, o, nella migliore delle ipotesi, l'insuccesso nello sviluppo delle prestazioni. Così come il prossimo secolo vedrà nella medicina lo spostamento dell'enfasi dalla chimica alla genetica, personalmente ritengo che nel training essa si sposterà dal mantrico trinomio "progressività, specificità, variabilità" al "controllo dello stress indotto dalla specificità degli stimoli", per il quale oggi possediamo pochi ed imprecisi strumenti.

Nel 1896 ad Atene due atleti inglesi furono squalificati per doping. Risultò infatti che si trattava di due operai, avevamo a lavori manuali, e perciò dal fisico allenato. Lo sport era roba per nobili, e l'allenamento era allora considerato in "unfair advantage", un vantaggio sleale.

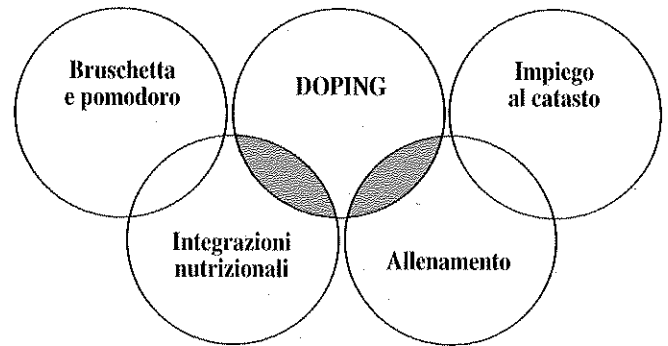
Siamo così passati dal tema della "innaturalità" degli interventi a quello delle "pari opportunità". E per i nostri solerti integralisti si aprono celesti pascoli pieni di nuove e biecche forme di doping. È doping avere quattro allenatori, quando i comuni atleti certe volte non riescono ad averne neppure uno? Uno che prende i tempi, uno che conta i passi, uno che prende appunti, un cameraman che riprende l'azione (spero di non aver dimenticato nessuno). Non può considerarsi un privilegio?

È doping avere comunque un allenatore personale? È doping godere di un reddito che permetta di consumare cibi di alto valore biologico (salmone, caviale, ostriche, ecc.), contenenti tutte quelle sostanze nobili, minerali, vitamine e grassi di pesce - il tutto in forma altamente bio-disponibile - che sono negati agli atleti di condizioni economiche più modeste? A quale livello il 740 fa scattare la sanzione?

E chi abita al mare, non gode forse di un unfair advantage? Non dovrebbe limitarsi nel mangiare pesce per non essere scorretto nei confronti degli avversari? E stare all'ombra per mantenere livelli di vitamina D "normali"?

Se scopriste che il rispettare un certo rapporto, molto preciso, tra macro-nutrienti (carne, pasta, olio, per capirci...) permette di influenzare direttamente le secrezioni ormonali (privilegiando sull'asse pancreatico il glucagone rispetto all'insulina), e di potenziare la produzione di una maggiore quantità di ormone della crescita, e di tutta una serie di eicosanoidi "utili", (prostaglandine "buone" ecc.), griderebbe al doping? E fareste cambiare abi-

tudini alimentari agli atleti? Potrei continuare a lungo, ma, se mi permettete una piccola provocazione, ecco una suggestiva sintesi grafica che raccorda le due immagini precedenti e ben illustra come il doping sia purtroppo difficile da estirpare dal sistema sportivo.



Molti altri sono poi i paradossi in cui, proseguendo nel nostro approccio Khomeinista, andremmo ad impantanarci. Prendiamo ad esempio alcune ipotetiche atlete di valore equivalente:

- la prima, per motivi suoi personali, decide di prendere la pillola anticoncezionale, il suo medico gliene prescrive una a base di estrogeni, sale di peso e le sue prestazioni peggiorano;
- la seconda ha parecchi brufoli, ne soffre, va da un dermatologo che le prescrive la stessa pillola di prima. L'acne migliora, lei aumenta di peso. Le sue prestazioni scadono;
- la terza per motivi legati alla sua cultura ed educazione, rifiuta di prendere la pillola e si tiene i brufoli;
- alla quarta viene prescritta una pillola anticoncezionale a base di noretisterone, ad effetto anabolizzante. Lo dichiara senza problemi all'antidoping. I suoi brufoli peggiorano, le sue prestazioni crescono;
- la quinta prende direttamente il noretisterone (nella pillola ce n'è troppo poco...). Al controllo anti-doping, per coprirsi, segna sull'apposito modulo che prende quel tipo di pillola, evitando problemi. Le sue prestazioni migliorano assai.

Un altro paradosso che è dietro l'angolo (la commercializzazione è vicina):

- un atleta, non potendo, o non volendo, la sua fidanzata o moglie prende la pillola, prende lui il pillolo (che contiene testosterone). Sul modulo dell'antidoping lo annota normalmente;

– un altro atleta prende direttamente il testosterone, ma all'antidoping dichiara sul modulo che prende il pillole...

Può essere ammissibile che gli atleti abbiano meno diritti degli individui normali? Si potranno proibire gli anti-concezionali? Evidentemente no, ma questo mette in crisi gli attuali meccanismi repressivi e li rende deboli (e Dio sa quanto poco già sono efficaci senza questi casi limite...).

L'unico modo di realizzare un salto di qualità con la repressione consisterebbe nel creare un conflitto di interessi all'interno della triade tong del doping: atleta, medico, allenatore. Oggi viene punito solo l'atleta, e con sanzioni gravissime (chiaro sintomo di impotenza nel combattere il fenomeno). Una riduzione della squalifica qualora gli permetta di risalire la trafilata delle responsabilità e delle connivenze costituirebbe un grosso salto di qualità. Le attuali misure repressive, da sole, non bastano.

Per questo è così importante affiancare loro una poderosa politica di prevenzione, che ci veda lavorare tutti assieme per lo stesso obiettivo, costruendo un nuovo rapporto sulla fiducia, anziché su un deprecabile clima di sospetto che viene ben sintetizzato da una battutaccia che purtroppo circola nell'ambiente dell'atletica leggera, secondo cui solo due sarebbero gli allenatori capaci di far ottenere risultati a pane ed acqua e corretta metodologia e che quindi chi non è allenato da loro va piano, o se va forte, è da considerarsi automaticamente dopato. È giunto il momento di guardare avanti senza ipocrisia. Il patrimonio di conoscenza dei tecnici italiani, **di tutti i tecnici italiani**, è più vasto di quanto si pensi. Bisogna però accettare il fatto che anche il resto del mondo è andato avanti, e che ciò non è avvenuto solo grazie al doping; crederlo equivarrebbe a chiudersi in uno sterile pessimismo auto-celebrativo ed auto-giustificativo. Smettiamola con la scusa che tutti gli altri sono dopati, che noi siamo i più bravi, anzi, che i nostri atleti sono i campioni mondiali dei "puliti". Il doping è una brutta bestia, una cosa troppo seria, non è "quello che fanno gli altri".

Dobbiamo riprendere la ricerca per fare un nuovo salto di qualità nelle metodiche di training, far circolare più rapidamente nel nostro ambito ogni informazione, sforzarci di conoscere prima di giudicare, ammainare il vessillo dell'integralismo ed alzare quello della tolleranza e della collaborazione.

E se credete, come io credo, nella necessità di formulare

un decalogo di regole etiche che aiutino tecnici ed atleti, che ispirino il loro comportamento, un "giuramento di Ippocrate" dello sportivo, questa sarebbe, siatene certi, una sfida degna di essere raccolta dalla nostra associazione. Con l'aiuto di un riferimento deontologico certo, ogni allenatore potrebbe meglio misurarsi con la propria morale, dato che il semplice rispetto delle leggi, come ho cercato di illustrare con questi paradossi, non può garantire il trionfo della giustizia.

Terrore, Direttorio e Gironda non produssero giustizia né democrazia: si limitarono ad abbattere un re per sostituirlo con un imperatore.

Dobbiamo combattere il doping, sorretti dalla nostra coscienza, nell'interesse dei nostri ragazzi e dello sport. Il rischio di utilizzare gli atleti come mezzi per la nostra affermazione personale è sempre in agguato. Allenare è un'attività maieutica, facciamo quindi nostri i loro obiettivi, aiutiamoli ad esprimere il meglio di sé, accontentiamoci di un innocuo, quotidiano, furto di emozioni. Inoculare nelle loro giovani menti la convinzione che tutti coloro che li battono sono dopati, rappresenta il vero fallimento della missione educativa di un allenatore, ed è comunque sbagliato sotto il profilo metodologico. Abituamoli a non cercare scusa, soprattutto quella più superba ed arrogante: "ho perso perché ero l'unico onesto...".

In questa storia infinita della lotta al doping, diciamoce lo con franchezza, la vittoria definitiva, assoluta, non esiste, ma moltissimo si può fare per migliorare drasticamente la situazione. Concentriamoci con realismo su azioni concrete ed efficaci, non perdiamoci in italiche faide tra Guelfi e Ghibellini.

Albert Einstein, nemico della casualità, soleva dire che Dio non gioca a dadi. Aggiungerci concludendo, che, se visse ancora in Italia, Dio non farebbe neppure sport. In caso contrario qualcuno direbbe subito che è dopato.