

## « ALIMENTAZIONE E STEROIDI ANABOLIZZANTI PRESSO I LANCIATORI »

RENATO CARNEVALI

L'alimentazione del lanciatore è divenuto un argomento molto discusso negli ambienti degli atleti e degli allenatori in questi ultimi anni. Esso è tutt'ora di grande attualità.

Al riguardo, le esagerazioni a cui spesso ci hanno fatto assistere alcuni lanciatori di maggior fama in campo mondiale non hanno certo contribuito a un chiarimento. Anche in Italia sono stati commessi grossolani errori.

Occorre rilevare che talvolta si è stati tratti in inganno anche da notizie riportate dalla stampa non specializzata, che risultano quasi sempre prive di fondamento; una di queste notizie ha interessato recentemente il primatista mondiale di lancio del martello, il tedesco federale W. Schmidt. Interrogato in proposito il suo allenatore Peter Tschiene, in questi giorni in Italia, ha detto: « Walter ha voluto scherzare, probabilmente la domanda gli è stata posta male dai giornalisti; se dovesse mangiare tutta quella roba non gli resterebbe il tempo per allenarsi ».

La questione va quindi, a nostro avviso, ridimensionata, anche se si deve ammettere, come fatto ormai scontato, che la dieta del lanciatore risulta molto abbondante e particolarmente ricca di proteine al fine di aumentare, congiuntamente ad un allenamento pesistico intenso, la massa muscolare.

E' noto come ciò porti all'incremento del coefficiente di forza, vale dire di un elemento al quale sono in larga misura legate le prestazioni dei lanciatori. E' chiaro che parliamo di forza in senso generale, intesa come base biologica; sappiamo come poi la forza si manifesti diversamente, nell'esercizio sportivo specifico: i lanci, nel nostro caso.

Recentemente in Italia, dopo essere andati avanti piuttosto empiricamente, si è affrontato l'argomento dell'alimentazione del lanciatore con rigore scientifico. Ne consegue che oggi si è in grado di fornire direttive pianificate ed esatte agli atleti, predisponendo interventi « mirati ».

La dieta è stata stabilita, partendo da alcuni presupposti fondamentali; in primo luogo, la « copertura » della quota proteica, nell'arco della giornata.

Dapprima si era pensato, sulla base di alcune esperienze straniere, di stabilire l'apporto proteico in ragione di 4-5 gr. di proteine, per Kg. di peso corporeo. Ciò è parso veramente eccessivo, presentandosi il rischio di difficoltà digestive e di dannose manifestazioni collaterali, soprattutto a carico del fegato.

Si è quindi ritenuto più conveniente ripiegare sui 3 gr. (sempre per kg. di peso corporeo), valore già sufficiente a soddisfare le esigenze dei lanciatori. La quota proteica, inferiore a quella in un primo tempo proposta, è tuttavia largamente superiore al fabbisogno, per esempio, di un uomo adulto che svolga una normale attività e per il quale sono previsti 1-1,5 gr. di proteine per kg./peso.

Considerando che il peso corporeo di un lanciatore corrisponde mediamente a 100 kg., gli si dovranno assicurare quindi circa 300 gr. di proteine; siccome per l'edificazione plastica del tessuto muscolare occorrono proteine nobili, tale apporto sarà fornito prevalentemente da carne, uova, latte, formaggio, alimenti di elezione di ogni lanciatore, con l'aggiunta di concentrati preteici all'80% di proteine.

In pratica, 400 gr. di carne, 1 litro di latte e 200 gr. di formaggio forniscono già 162 gr. di proteine e debbono costituire la base della dieta giornaliera del lanciatore.

Dal punto di vista calorico, 6000 calorie al giorno sono sufficienti a coprire il fabbisogno energetico soprattutto attraverso un adeguato apporto di lipidi e glicidi. Molti lanciatori, per il timore d'ingrassare, commettono il grave errore di ridurre eccessivamente la quota di glicidi, diventando nervosi e affaticandosi facilmente; infatti il sistema nervoso, i muscoli e il fegato hanno bisogno di queste indispensabili sostanze e può essere nocivo fargliene mancare. Una alimentazione più equilibrata è quanto si raccomanda oggi ai lanciatori, tenuto conto di un giusto rapporto rispettivamente del 17%, 30% e 53% che deve esistere fra protidi, lipidi e glicidi.

Se da un lato è vero che un allenamento muscolare intenso non sortisce i migliori risultati da solo, senza cioè l'aiuto di una alimentazione iper-proteica come già da parecchi anni studi di Ivanova e collaboratori hanno dimostrato, è altrettanto riconosciuto che oltre certi limiti il potere di assimilazione dell'organismo nei confronti delle proteine, cessa; occorre intervenire con gli anabolizzanti, con sostanze cioè che favoriscono la sintesi proteica.

Non vogliamo entrare nel merito degli aspetti etici della questione; dato che gli effetti degli anabolizzanti sul trofismo muscolare sono scontati, la maggior parte dei lanciatori (se non la totalità) fa uso di queste sostanze.

Si tratta anche qui d'indirizzare per la via migliore gli atleti, esortandoli a sottoporsi ai periodici controlli medici, ad usare dosaggi corretti e prodotti migliori.

Bassi dosaggi, ai limiti fisiologici, somministrati continuamente sembrerebbero i più indicati.

Circa i prodotti, esistono oggi dei preparati, in commercio, che posseggono un modesto effetto androgeno, ma un notevolissimo effetto anabolico.

E. Schittenhelm, in un articolo apparso sul n. 13 del 26-3-'74 di « Leichtathletik », dal titolo « Il meccanismo d'influenza degli ormoni anabolizzanti », faceva notare come il quoziente dell'effetto anabolico ed androgeno nel PRIMOBOLAN è, androgenamente, dieci volte più debole del testosterone, ma 5 volte più forte dal punto di vista anabolico, rispetto al DIANABOL.

Gli esami che si riferiscono alle analisi dell'azoto urinario, del bilancio azotato del sangue e dei diciassette chetosteroidi urinari, vanno eseguiti periodicamente, secondo le indicazioni mediche.

Un punto che resta controverso è quello che riguarda l'uso prolungato di prodotti steroidi anabolizzanti, anche a bassi dosaggi. Nell'articolo sopra citato, Schittenhelm fa notare come, dopo un periodo pari a 21 giorni si registri nell'organismo una notevolissima diminuzione dell'effetto degli steroidi anabolizzanti.

Egli raccomanda pertanto una terapia misurata proprio in questo lasso di tempo.