



Verona, 25 ottobre 2018 - L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica nell'inattività fisica il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo e il maggiore fattore di rischio per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori e il diabete.

In occasione del convegno "Ormoni, metabolismo e sport", che si svolgerà a Verona domani, promosso dal CONI, dalla Federazione Medico Sportiva e da AME, Associazione Medici Endocrinologi, sotto la guida scientifica di Roberto Castello, direttore di Medicina Generale ed Endocrinologia AOUI, Verona e di Paolo Cannas, medico ospedaliero e medico sportivo della squadra di Basket A2 Tezenis si parlerà della relazione biunivoca tra sport e ormoni: il sistema endocrino regola l'omeostasi del corpo umano durante l'esercizio fisico, e a sua volta, l'esercizio fisico rappresenta un potente modulatore della funzionalità del sistema endocrino.

Non sempre, però, 'sport fa rima con salute'. Dall'ultimo report del Ministero della Salute dei controlli effettuati nel 2017 su giovani e sport amatoriali emerge che non c'è sport che sfugga al doping inteso come uso di un farmaco o di una pratica medica non a scopo terapeutico ma per migliorare il rendimento psicofisico. Sempre il Ministero rileva che le sostanze più utilizzate sono gli agenti anabolizzanti (48,3%), stimolanti (17,2%), corticosteroidi (8,6%) e diuretici e agenti mascheranti (8,6%).

Sono quindi gli ormoni che vengono impiegati, prevalentemente, "quale aiutino"; e non è a caso visto che ormoni e sport sono collegati in linea diretta attraverso il sistema endocrino: l'esercizio fisico rappresenta un potente modulatore della funzionalità del sistema endocrino. Per chi pratica sport professionistico il controllo dell'assetto ormonale è la premessa per poter intraprendere un'attività sportiva che abbia l'obiettivo di portare a risultati agonistici ai massimi livelli. Lo staff medico dei campioni sa come far funzionare al meglio "la macchina corpo", salvaguardando salute, benessere e prestazioni, anche se non pochi sono i casi di doping.

Ma cosa succede a chi fa sport a livello amatoriale e dilettantistico? Davvero lo sport è salute? Come deve essere praticato lo sport affinché rientri nella pratica e nello stile di vita raccomandato? Che dimensioni ha il mercato delle sostanze dopanti e quali rischi per la salute? Quali conseguenze sulla salute quando lo

sport diventa un'ossessione?



Dott. Paolo Cannas

“Quando si parla di sport - spiega Paolo Cannas - ci si riferisce ad un complesso sistema di valori in cui l'emulazione verso l'atleta o la squadra amata gioca un ruolo molto importante. L'emulazione si manifesta nei modi più diversi: dal possesso della maglietta, il cappellino, i gadget, l'attrezzatura sportiva, ma anche nell'imitare i tempi e i modi degli allenamenti professionali, fino all'assunzione di sostanze che possano migliorare le prestazioni. L' 'aiutino' serve a confermare ai soggetti che vi ricorrono l'implicita giovinezza rappresentata dalle prestazioni da campioni a cui evidentemente l'atleta sente, quasi come un imperativo, di dover arrivare. I valori dello sport - il rispetto delle regole che ogni gioco comporta - la dimensione educativa, la solidarietà, lo sviluppo sano virtuoso del fisico e della mente, ecc., vengono disconosciuti. Il concetto di benessere, da sempre accostato allo sport, da valore positivo assume la valenza negativa nel momento in cui lo sport diventa una mania, una patologia generando comportamenti che nulla hanno a che fare con la salute e che spesso ne comportano la perdita”.

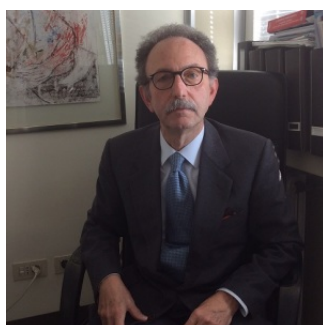
“L'Italia - prosegue il dottor Cannas - è il secondo Paese al mondo per i casi di doping a livello olimpico, come dichiarato dal numero uno del Coni Giovanni Malagò, e con un mercato italiano dei prodotti dopanti che arriva a 537 milioni di euro il doping si sta allargando anche nel settore giovanile e degli sport amatoriali ma, mentre nel settore professionistico i controlli sono d'obbligo e vengono effettuati, nell'ambito amatoriale/giovanile e soprattutto nelle palestre i controlli sono più difficili per la vastità delle realtà coinvolte. L'acquisto online di prodotti dopanti è molto semplice e viene facilitato, ad esempio, presentando gli anabolizzanti (ormoni) come anabolizzanti naturali al fine di far cadere qualsiasi cautela nell'acquisto: in alcuni casi, presumibilmente nei più giovani, c'è chi si dopa non avendone neppure la consapevolezza”, dichiara il medico sportivo.



Dott. Roberto Castello

Ma cosa succede all'organismo umano quando fa sport? "L'impatto dell'esercizio fisico sull'attività del sistema endocrino - prosegue Roberto Castello - è ancora non del tutto conosciuto, in parte a causa dei numerosi fattori e variabili che possono interferire, sia dipendenti dall'esercizio fisico stesso (tipo, intensità, durata), che dal soggetto che lo svolge (età, sesso, composizione corporea, stato nutrizionale, patologie, farmaci e fattori psicologici). Le risposte ormonali dell'organismo possono essere acute e croniche. Le risposte del sistema endocrino sono proporzionali all'intensità dell'esercizio svolto, anche se non sempre in maniera lineare. Queste servono a indurre un adattamento del sistema cardiocircolatorio, ad attivare la produzione dell'energia, mobilitare le riserve energetiche, a mantenere un'adeguata idratazione e, in parte, a reagire allo stress. Inizialmente, nel giro di pochi secondi dall'inizio dell'esercizio fisico, viene attivato il sistema nervoso simpatico con produzione di catecolamine anche da parte della ghiandola surrenalica; allo stesso tempo viene inibita la produzione pancreatica di insulina e viene stimolata la secrezione di glucagone. Proseguendo si passa alla seconda fase, che inizia sempre nel giro di un minuto dall'inizio dell'attività fisica, nella quale l'ipofisi inizia a secernere altri ormoni.

Le malattie endocrine possono influenzare diverse attività metaboliche che presidono lo stato della massa muscolare, del metabolismo energetico e dell'integrità psicofisica. Per questo è importante per chi volesse fare attività sportiva escludere un'alterazione ormonale. Ci sono alcune patologie endocrine per le quali sono necessarie terapia sostitutive con farmaci che rientrano tra quelli vietati dal Comitato Olimpico Internazionale. Nei casi di un paziente atleta la valutazione dello specialista endocrinologo è necessaria per trovare l'adeguato equilibrio ormonale tra benefici di salute e sovraesposizione tale da configurare un doping" conclude l'endocrinologo Castello.



Dott. Vincenzo Toscano

"Il sistema endocrino - riassume Vincenzo Toscano, Presidente AME, Associazione Medici Endocrinologi - rappresenta il network fondamentale per assicurare all'atleta la migliore risposta nell'esercizio fisico che va a svolgere per cui la piena efficienza di questo sistema, integrato con quello respiratorio e cardiovascolare, che dal sistema endocrino sono peraltro controllati, viene assicurata e

mantenuta nel tempo. Diventano quindi fondamentali le competenze endocrinologiche all'interno dello staff medico che prepara e supporta l'atleta. Indispensabile far comprendere a chi fa sport, soprattutto ai ragazzi, che il sistema endocrino è un complesso e delicato equilibrio dove il fai-da-te è molto pericoloso".