a cura del Dr. ALBERTO GOBBI
www.oasiortopedia.it - info@oasiortopedia.it

L'USO DI FARMACI NELLA POPOLAZIONE SPORTIVA È UN FENOMENO, PURTROPPO, POCO CONTROLLATO E PER QUESTO MOTIVO SPESSO SI TENDE AD ABUSARNE, IN PARTICOLARE DI QUEI FARMACI DA AUTOPRESCRIZIONE COME GLI ANTIDOLORIFICI E GLI ANTINFIAMMATORI, SEMPLICEMENTE PER CONTROLLARE SINTOMI CHE "DISTURBANO" GLI ALLENAMENTI O LE GARE E PER GARANTIRE UNA MAGGIOR TRANQUILLITÀ PSICOLOGICA DELLO SPORTIVO IGNORANDO I POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI

FARMACI, SPORT ed "esercizio terapeutico"

L'assunzione frequente di sostanze farmacologiche può comportare severi disturbi fisici. E' infatti recente il caso della Nimesulide (più conosciuta come AULIN) il cui utilizzo è stato limitato a prescrizione medica e a brevi periodi di somministrazioni per possibili problemi di tossicità epatica.
L'uso indiscriminato di farmaci può essere inoltre controproducente per l'attività sportiva stessa.

PRENDIAMO AD ESEMPIO IL CASO DEGLI ANTIDOLORIFICI:

il dolore è un sintomo importante quando presente e va considerato come una difesa dell'organismo, una sorta di spia di allarme che ci mette in guardia nei confronti di un rischio potenziale. L'inibire il dolore è un po' come spegnere la spia della riserva della benzina… col rischio di rimanere a piedi.

Un dolore tendineo, ad esempio, può essere ben controllato dai farmaci, ma alla lunga quel tendine, continuando ad essere sollecitato grazie al controllo del dolore da parte del farmaco, potrebbe rompersi. Inoltre, gli antidolorifici più comuni (che hanno anche azione antinfiammatoria) hanno potenziali effetti collaterali, soprattutto a livello gastrico. E' sempre buona norma assumerli a stomaco pieno e nel caso di terapie prolungate associarli a farmaci che proteggono lo stomaco e sospenderli immediatamente in caso di dolore o bruciore gastrico.
I farmaci vanno quindi usati con moderazione, ma in alcuni casi possono essere importanti e non devono essere demonizzati a priori.

FACCIAMO UN ALTRO ESEMPIO:

un dolore che impedisce il sonno ad un atleta ha conseguenze molto più gravi per la mancanza di riposo rispetto a quelle potenzialmente provocate da eventuali effetti collaterali di un farmaco antidolorifico assunto una tantum.

Un approccio moderno è quello della riabilitazione sportiva, dove si cerca di risolvere il problema con mezzi alternativi e la prescrizione farmacologica rimane un evento raro e selezionato. La nostra filosofia è quella di impiegare l'esercizio fisico come una vera e propria terapia; il termine più corretto in questo senso a descrivere l'esercizio è "esercizio terapeutico". Come per i veri farmaci bisogna però conoscere perfettamente il "farmaco" e la sua posologia. Per questo motivo è bene rivolgersi a professionisti del settore che sappiano valutare le risposte alle sollecitazioni proposte e "modellare" su misura il protocollo riabilitativo lavorando sia sul tipo/intensità dell'esercizio sia sul riequilibrio posturale. In tal modo è spesso possibile risolvere patologie e problematiche funzionali legate allo sport evitando il ricorso ai farmaci.
Ma a cosa deve fare attenzione un'atleta quando usa dei farmaci?
Innanzitutto il farmaco deve essere prescritto da un medico e non dal vicino di casa, il massaggiatore di turno o dall'amico che aveva un "disturbo simile".
Il suo uso deve essere giustificato da una situazione clinica e non dal tentativo di aumentare la performance. Inoltre, gli atleti devono rivolgersi a chi conosce il regolamento e la lista di farmaci considerati "doping", per non incorrere, oltre che nel potenziale danno clinico, anche nelle sanzioni disciplinari previste in questi casi.

Si ringrazia per la collaborazione il Dr. Lorenzo Boldrini (**www.isokinetic.com**).

"... è bene rivolgersi a professionisti del settore che sappiano valutare le risposte alle sollecitazioni proposte e "modellare" su misura il protocollo riabilitativo lavorando sia sul tipo/intensità dell'esercizio sia sul riequilibrio posturale. In tal modo è spesso possibile risolvere patologie e problematiche funzionali legate allo sport evitando il ricorso ai farmaci".