a cura del **Dott. Alberto Gobbi**, info@oasiortopedia.it



FARMACI E SPORT

DOC, che pillola prendo prima della gara?

Molte volte mi sento fare questa domanda dai piloti che vorrebbero poter correre senza sentire dolore dopo un infortunio più o meno recente. Sia che si tratti di una lombalgia o di una distorsione o frattura, bisogna ricordare che il dolore per il corpo umano è come la spia rossa che si accende in auto se rimaniamo senza olio... se si continua, si fonde il motore.

Vero che talora in specifiche situazioni siamo proprio noi medici che prescriviamo farmaci per alleviare il dolore e questo fa parte della nostra missione.

Diverso il discorso se la prescrizione di farmaci viene utilizzata per poter consentire a un ragazzino di 10 anni di partecipare a una gara di minicross, in questo caso il bimbo potrebbe attendere la guarigione prima di rimettersi a correre.

Purtroppo l'utilizzo di farmaci nella popolazione sportiva è un fenomeno poco controllato e spesso si verifica una tendenza ad abusarne, in particolare antidolorifici e 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.

L'uso frequente di sostanze farmacologiche può comportare, infatti, severi disturbi e, ad esempio, quanto successo con il noto Aulin che veniva utilizzato come se si trattasse di uno zuccherino e successivamente è stato limitato a prescrizione medica per possibili problemi di tossicità epatica nelle somministrazioni prolungate.

L'uso indiscriminato di sostanze farmacologiche può essere inoltre controproducente per l'attività sportiva stessa; parliamo degli antidolorifici e anestetici locali, 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. Inibire il dolore è come eliminare la spia della riserva della benzina... si rimane a piedi.

Un dolore tendineo, ad esempio, può essere ben controllato dai farmaci; ma alla lunga quel tendine, continuando a essere sollecitato, grazie al controllo del dolore da parte del farmaco finirà con il rompersi. Inoltre, gli antinfiammatori più comuni 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 eliminati a priori.

Facciamo un altro esempio: un dolore che impedisce il sonno in 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 nella riabilitazione sportiva è quello di utilizzare mezzi alternativi come le terapie fisiche (laser, tekar, ultrasuoni) oppure la crioterapia, il massaggio decontratturante, la ginnastica posturale ecc.

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.

La mia filosofia è che per un problema biologico si debbano trovare rimedi biologici per cui nel trattamento delle patologie legate allo sport prediligo utilizzare soluzioni alternative quali la crioterapia, integratori alimentari come la glucosamina e condroitin solfato, prodotti di origine naturale ed eventualmente infiltrazioni locali con i fattori di crescita (PRP), oltre alle già citate cure fisiche e fisiochinesiterapiche. In generale ritengo che una sostanza chimica quanto più è potente ed efficace nel ridurre il dolore, tanto più sono i possibili effetti collaterali associati all'uso del farmaco stesso.

CONCLUSIONE

Il pilota che utilizza farmaci prima di una competizione deve fare particolare attenzione: innanzitutto il farmaco deve essere prescritto da un medico e non dal massaggiatore di turno o dall'amico che aveva un "disturbo simile"; l'uso di un farmaco deve essere giustificato da una situazione clinica e non dal tentativo di aumentare la performance e bisogna leggere con attenzione i possibili effetti collaterali.

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 in sanzioni disciplinari previste nel caso risultasse positivo a un controllo antidoping.

DAL CAMPIONATO DEL MONDO AL CAMPIONATO PROVINCIALE

POLETTI E' PER TE!





KIARA
FONTANESI



Oltre 35 anni di esperienza sulle sospensioni ci permettono di sviluppare le migliori tarature per piloti di tutti i livelli e gradi di preparazione, dal Mondiale al Provinciale.

FORCELLA taratura + scorrevolezza 275 euro

Viene smontata, completamente, pulita, lucidata dove serve, controllata e se necessario modificate le tolleranze delle boccole di guida per ridurre gli attriti meccanici (scorrevolezza), modificata la taratura interna intervenendo sui pistoni e sulle lamelle, personalizzandola in base alla nostra esperienza, olio nuovo speciale compreso.

Molle forcella 100 o 140 euro (a seconda del tipo disponibile) se necessarie in base al vostro peso, altezza e stile di guida

EXTRA - TPS (Tube Pressure System) 180 euro
EXTRA - Trattamento DLC nero steli forcella 270 euro

AMMORTIZZATORE taratura + modifica registro compressione 195 euro

Viene smontato, pulito, controllato, modificata la taratura interna intervenendo sui pistoni e sulle lamelle, personalizzandolo in base alla nostra esperienza, nei KYB e Showa sostituiamo dei particolari nei registri di compressione con altri di nostro disegno ai fini di ottenere un campo di regolazione superiore, rimontato il tutto con olio nuovo speciale ed azoto compreso.

Molla ammortizzatore 100 o 140 euro (a seconda del tipo disponibile) se necessaria in base al vostro peso, altezza e stile di guida
EXTRA - Tappo bomboletta maggiorato con alette dissipa calore per CRF 250 2010/2016 a 55 euro

E CON 2.300 euro PUOI AVERE UNA FORCELLA DA MONDIALE!

FORCELLA FACTORY POLETTI-KYB CON TARATURA E MOLLE PERSONALIZZATE TPS -TUBE PRESSURE SYSTEM, TRATTAMENTO STELI DLC NERI, PIEDINI RICAVATI DAL PIENO ADATTABILI A TUTTE LE MOTO DA FUORISTRADA

world champion
POLETTI
factory suspension

www.polettiracing.it
o contattaci info@polettiracing.it
Tel 0542 673827

I PREZZI SI INTENDONO **IVA INCLUSA**