

ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ (DOPPING)

ΓΕΛ ΒΑΓΙΩΝ (A2)



2016

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΝΤΟΠΙΝΓΚ-ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ-ΝΟΜΟΙ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΟΜΑΔΑ

3

ΡΟΥΣΣΗ

ΕΒΕΛΙΝΑ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΖΕΤΗ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΤΣΑΡΑΜΠΑΡΗΣ

ΤΑΣΟΣ

ΤΣΕΛΛΟΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

1.ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΡΕΘΗΚΑΝ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΕΝΟΙ

2.WADA

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΖΕΤΗ

1.ΕΙΔΗ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

2.ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΡΕΘΗΚΑΝ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΕΝΟΙ

ΡΟΥΣΣΗ

ΕΒΕΛΙΝΑ

1.ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

2.ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΟΥ ΔΙΕΠΕΙ ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΣΑΡΑΜΠΑΡΗΣ

ΤΑΣΟΣ

1.ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

2.ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΤΣΕΛΛΟΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ

1.ΤΙ	ΕΙΝΑΙ	ΝΤΟΠΙΝΓΚ
2.ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΧΩΡΙΣ	ΦΑΡΜΑΚΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Στην ιστορία του ντόπινγκ, έχουν υπάρξει πολλοί ορισμοί. Ο ισχύων επίσημος ορισμός του ντόπινγκ αποδίδεται βάση του Παγκόσμιου Κώδικα Αντι-Ντόπινγκ ως ακολούθως:

«Ντόπινγκ ορίζεται ως η παραβίαση ενός ή περισσότερων κανονισμών αντι-ντόπινγκ όπως αναγράφονται στο άρθρο 2.1 έως το άρθρο 2.8 του Παγκόσμιου Κώδικα Αντι Ντόπινγκ».

Άλλοι προηγούμενοι ορισμοί ντόπινγκ είναι:

1.Ντόπινγκ στον αθλητισμό ορίζεται ως «η χορήγηση ή η χρήση από ένα υγιές άτομο ... οποιουδήποτε παράγοντα ή ουσίας που φυσιολογικά δεν εντοπίζεται στο σώμα ... και/ή οποιουδήποτε φυσιολογικού παράγοντα ή ουσίας ... όταν χορηγείται σε αντικανονικές επιπρόσθετες ποσότητες και/ή μέσω αντικανονικής οδού και/ή με αντικανονικό τρόπο, ... με σκοπό και αποτέλεσμα τη τεχνητή αύξησης και με αθέμιτο τρόπο της απόδοσης του ατόμου κατά τη διάρκεια του αγώνα»
(ο πρώτος ορισμός του ντόπινγκ υιοθετήθηκε το 1963 από το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Εξωσχολική Εκπαίδευση)

2.Το ντόπινγκ στον αθλητισμό συνίσταται στη χρήση απαγορευμένων ουσιών παραβιάζοντας τους κανόνες των αρμόδιων αθλητικών οργανισμών
(1984 Ευρωπαϊκό συνέδριο)

3.Ντόπινγκ στον αθλητισμό ορίζεται ως «η χορήγηση σε αθλητές ή αθλήτριες, ή η χρήση από αυτούς, φαρμακολογικών κατηγοριών παραγόντων ή μεθόδων ντόπινγκ»
(Συμβούλιο Ευρωπαϊκής Συνθήκης Αντι-Ντόπινγκ της 16ης Νοεμβρίου 1989)

4.Ντόπινγκ ορίζεται ως η παρουσία στο ανθρώπινο σώμα ουσιών που είναι απαγορευμένες σύμφωνα με τον κατάλογο που δημοσιεύτηκε από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και/ή το διεθνή οργανισμό του προκείμενου οργανισμού μέλους. Η χρήση τέτοιων ουσιών, η παρουσία τους στα δείγματα ούρων ή αίματος και η χρήση μεθόδων με σκοπό τη μεταβολή του αποτελέσματος ανάλυσης ενός δείγματος ούρων ή αίματος απαγορεύονται.
(ορισμός ΔΟΕ – πριν την ίδρυση του WADA)

5.Ντόπινγκ στον αθλητισμό είναι η εσκεμμένη ή η ακούσια χρήση από έναν αθλητή μιας ουσίας ή μεθόδου απαγορευμένης από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ). Η FIMS στηρίζει την απαγόρευση του ντόπινγκ για την προστασία των αθλητών από:

- το αθέμιτο πλεονέκτημα που μπορεί να αποκτηθεί από εκείνους τους αθλητές που χρησιμοποιούν απαγορευμένες ουσίες ή μεθόδους για να αυξήσουν την απόδοση
- τις πιθανές επιζήμιες παρενέργειες που ορισμένες ουσίες ή μέθοδοι μπορεί να προκαλέσουν.

Εκτός από τις ηθικές επιπτώσεις και τις επιπτώσεις υγείας που αφορούν το ντόπινγκ, υπάρχει αναγνώριση ενδεχομένων νομικών συνεπειών. Η διανομή διάφορων απαγορευμένων ουσιών (π.χ., αναβολικά στεροειδή), εάν δεν είναι για αιτιολογημένο ιατρικό λόγο, είναι παράνομη σε πολλές χώρες. Η ενθάρρυνση ή η βοήθεια των αθλητών να χρησιμοποιούν τέτοιες ουσίες ή μεθόδους είναι ανήθικο και επομένως, εξ' ίσου απαγορευμένο.
(Εγγραφή Θέση της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Αθλητιατρικής – πριν την ίδρυση του WADA)

ΠΗΓΕΣ: Doping prevention: Ο αγώνας ενάντια στο ντοπινγκ

Το Ντόπινγκ δεν είναι ένας σύγχρονος όρος. Σύμφωνα με αρχαίες πηγές που αναφέρονται στη Νορβηγική Μυθολογία, η χρήση ουσιών για την αύξηση της δύναμης ήταν ήδη γνωστή μεταξύ των Berserkers. Αναφέρεται ότι λάμβαναν Bufotenin, που θεωρείται ότι βελτιώνει τη φυσική απόδοση και δύναμη. Το Bufotenin προέρχεται από το δέρμα ενός είδους βατράχων καθώς και από τα μανιτάρια Amanita.

Αρχαία

Ιστορία

Στην Αρχαία Ελλάδα, ειδικοί περιγράφεται να προσφέρουν στους αθλητές διατροφικά συστατικά προκειμένου να βελτιώσουν τη φυσική τους απόδοση. Αυτό θεωρούνταν απολύτως απαραίτητο και οι τότε προμηθευτές μπορούν να συγκριθούν με τους σημερινούς εξειδικευμένους αθλητίατρους. Επιπλέον, αναφέρεται πως οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν τη φυσική τους δύναμη καταναλώνοντας διαφόρων ειδών κρέας ή ζωμό αίματος πριν από τους αγώνες.

Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων τον Τρίτο Αιώνα Π.Χ. οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν την απόδοσή τους χρησιμοποιώντας μανιτάρια. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι οι ιατροί ήταν σημαντικά χρήσιμοι στην προετοιμασία των αθλητών για τους αγώνες και οι μάγειρες ετοίμαζαν ψωμί με αναλγητικές ιδιότητες. Τον 1ο αιώνα Μ. Χ., αναφέρεται επίσης ότι οι Έλληνες δρομείς έπιναν ένα αφέψημα βοτάνων για να αυξήσουν τη δύναμή τους και να είναι ικανοί να αποδώσουν σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας. Περισσότερες αναφορές σχετικά με αυτήν την περίοδο είναι δύσκολο να βρεθούν καθώς «η γνώση για το ντόπινγκ» ήταν καλά κρυμμένη από τους ιερείς. Η χρήση ουσιών στη Ρωμαϊκή ιστορία έχει, επίσης, καταγραφεί. Οι αρματοδρομείς έτρεφαν τα άλογά τους με διάφορα μείγματα προκειμένου να τα κάνουν να τρέχουν γρηγορότερα. Περιγράφεται, επίσης, ότι οι μονομάχοι χρησιμοποιούσαν παράγοντες ντόπινγκ για την αύξηση της δύναμης.

Το	Ντόπινγκ	στα	σύγχρονα	Αθλήματα
Το Ντόπινγκ στο		αθλητισμό	αξιόπιστα	καταγράφηκε
μισό	του	19ου		Αιώνα.

1865 Η πρώτη καταγεγραμμένη περίπτωση εμφανίστηκε στην κολύμβηση κατά τον αγώνα στο κανάλι του Άμστερνταμ. Συγκεκριμένα, περιγράφηκε η πρόσληψη μιας ανώνυμης ουσίας που βελτιώνει την απόδοση.

1867 Στους δημοφιλείς αγώνες ποδηλασίας 6-ημερών, οι Γάλλοι αθλητές προτιμούσαν μείγματα με βάση την καφεΐνη, οι Βέλγοι χρησιμοποιούσαν ζάχαρη αναμειγμένη με αιθέρα, ενώ άλλοι χρησιμοποιούσαν αλκοολούχα αφεψήματα ή νιτρογλυκερίνη.

1896 Τη χρονιά αυτή αναφέρεται ο πρώτος θάνατος που προκλήθηκε από το ντόπινγκ. Ο Άγγλος ποδηλάτης A. Lintonπέθανε λόγω λήψης εφεδρίνης στον αγώνα Παρίσι-Μπορντό.

1904 Στο μαραθώνιο του St. Louis, ο Tom Hicks που μόλις είχε κερδίσει τον αγώνα, κατέρρευσε και οι ιατροί διαπίστωσαν πρόσληψη στρυχνίνης και κονιάκ πριν από τον αγώνα.

1910 Ο James Jeffrie ισχυρίστηκε, αφού ηττήθηκε από τον Jack Johnson, ότι το τσάι του μολύνθηκε/ντοπαρίστηκε προκειμένου να τον νικήσει. Αυτή είναι η πρώτη αναφορά περίπτωσης στην οποία κατηγορούνται ντοπαρισμένοι αθλητές. Πολλές παρόμοιες περιπτώσεις για ντόπινγκ

έχουν αναφερθεί στην Πυγμαχία κατά τη διάρκεια του πρώτου μισού του 20ου Αιώνα.

- 1920 Οι αμφεταμίνες, μια σχετικά γνωστή ουσία κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα όχι μόνο στον αθλητισμό, παρασκευάστηκαν για πρώτη φορά το 1920.
- 1952 Κατά τη διάρκεια των παγοδρομιών στο Όσλο, αίσθηση προκάλεσε όταν αμπούλες και σύριγγες βρέθηκαν στα αποδυτήρια των αθλητών.
- 1960 Η δραματική αύξηση χρήσης ουσιών ντόπινγκ ξεκίνησε τη δεκαετία του 1960. Η κοινωνία εκείνες τις μέρες πίστευε ότι υπήρχαν φάρμακα ικανά να οδηγήσουν σε οποιαδήποτε επιτυχία. Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων της Ρώμης το 1960, ο Δανός ποδηλάτης K. Jensen πέθανε λόγω χρήσης αμφεταμινών.
- 1967 Το 1967, ο 30 ετών Βρετανός ποδηλάτης Tom Simpson και ο δρομέας Dick Howard πέθαναν λόγω χρήσης αμφεταμινών και ηρωίνης, αντίστοιχα. Το 1968, ένα χρόνο αργότερα, ο Γερμανός πυγμάχος Jupp Elze πέθανε από χρήση ενός μίγματος αμφεταμινών.
- 1976 Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μόντρεαλ, ο Πολωνός αθλητής Z. Kaczmarek και ο Βούλγαρος αθλητής V Khristov (αθλητές άρσης βαρών), αναγκάστηκαν να επιστρέψουν τα χρυσά τους μετάλλια όταν βρέθηκαν θετικοί σε Ντόπινγκ.
- 1988 Πολλοί άλλοι νικητές είχαν την ίδια μοίρα με τον Ben Johnson στους Ολυμπιακούς της Σεούλ που είναι και το πιο γνωστό παράδειγμα. Βρέθηκε θετικός για ένα απαγορευμένο αναβολικό στεροειδές (Στανοζολόλη), του αφαιρέθηκε το χρυσό του μετάλλιο στα 100 μέτρα

ταχύτητας και αποκλείστηκε για δύο έτη. Αργότερα, αποδείχθηκε ότι όλοι ή σχεδόν όλοι από τους φιναλίστ σε εκείνη την κούρσα είχαν πάρει απαγορευμένες ουσίες

Η χαρραγή του 21ου αιώνα χαρακτηρίζεται από πολλά παραδείγματα Αθλητών που έχουν κατηγορηθεί για ντόπινγκ. Παραδείγματα αποτελούν οι δρομείς αγώνων ταχύτητας όπως οι T. Montgomery, D. Chambers, M. Jones, ονόματα μερικών μόνο από τις πολυάριθμες γνωστές περιπτώσεις. Δυστυχώς, το ντόπινγκ δεν είναι μόνο ιστορία αλλά προφανώς συνεχίζεται με νέες ουσίες και τεχνικές στις μέρες μας.

[ΠΗΓΕΣ: Doping prevention: Ο αγώνας ενάντια στο ντόπινγκ](#)

ΕΙΔΗ

ΝΤΟΠΙΝΓΚ-ΓΕΝΕΤΙΚΟ

ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Η νέα απειλή που αιωρείται πάνω από τον διεθνή αθλητισμό είναι το γενετικό ή γονιδιακό ντόπινγκ. Ξεχάστε τα μπουκαλάκια, τα χαπάκια και τα άλλα σκευάσματα. Δεν πρόκειται για αναβολικά και στεροειδή, τα συστατικά που «έφτιαξαν» πολλούς πρωταθλητές τις τελευταίες δεκαετίες, αλλά για ό,τι πιο σύγχρονο δημιουργεί η βιοτεχνολογία και η γονιδιακή ιατρική. Η κατασκευή του μεταλλαγμένου σούπερμαν, που θα σαρώνει τα χρυσά μετάλλια, ίσως δεν είναι τόσο μακριά... Όπως και οι κίνδυνοι για την υγεία των αθλητών και για το όποιο κύρος των Αγώνων. Από το 1998, ενόψει των Ολυμπιακών Αγώνων του Σίδνεϊ, εμφανίστηκε η ανησυχία για τον κίνδυνο γενετικού ντόπινγκ. Η εξέλιξη της γενετικής τα χρόνια που πέρασαν, η κατ' αρχήν αποκωδικοποίηση του ανθρώπινου DNA και τα πρώτα βήματα στην ανάδειξη γονιδίων με συγκεκριμένες αποστολές, έχουν πολλαπλασιάσει τους εφιάλτες. Το γενετικό ντόπινγκ, άρατο και «καθαρό», στοιχειώνει τον ύπνο των «αθανάτων» της ΔΟΕ, χωρίς όμως να είναι σίγουρο ότι τον διακόπτει κιάλας...

Οι τεχνικές γενετικής βελτίωσης προορίζονται επίσημα για άτομα με ανεπάρκειες (π.χ. νεφροπαθείς) ή με δυσμορφίες. Αλλά όλο και περισσότερο καταλήγουν στον λαμπερό (όσο και σκοτεινό) κόσμο των πρωταθλητών. «Όταν η επιστήμη αναπτύσσεται χωρίς να υπάρχουν κανόνες και ηθικοί φραγμοί, υπάρχει κίνδυνος. Η επιστήμη είναι πιθανό να αξιοποιηθεί λάθος», τονίζει ο Ντικ Πάουντ, πρόεδρος της Παγκόσμιας Υπηρεσίας αντι-ντόπινγκ. Σε τι όμως συνίσταται το γενετικό ντόπινγκ; Πρόκειται για τη χορήγηση σε έναν αθλητή, με ενέσιμη βασικά μορφή, κατάλληλου γενετικού υλικού, που τροποποιεί τη γενετική του δομή, έτσι ώστε να ενισχύεται η παραγωγή μιας ορμόνης ή μιας πρωτεΐνης που βελτιώνει τις αποδόσεις του ανθρώπινου οργανισμού. Το ανησυχητικό είναι ότι τα τελευταία χρόνια, οι ερευνητές αρχίζουν να απομονώνουν τα γονίδια που συμβάλλουν στην υπερφυσική παραγωγή των ουσιών, οι οποίες χορηγούνταν με το κλασικό ντόπινγκ. Έτσι, θα μπορούσε να αντικατασταθεί πλήρως από το γενετικό!

Μεγαλύτερη αντοχή

Για παράδειγμα, πρόσφατα, ερευνητές απομόνωσαν το γονίδιο που συνδέεται με την ορμόνη ερυθροποιητίνη (γνωστή και ως EPO), που ρυθμίζει την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Αυξημένα ερυθρά αιμοσφαίρια στο αίμα σημαίνει μεγαλύτερη ικανότητα για μεταφορά οξυγόνου, άρα μεγαλύτερη αντοχή, πράγμα εξαιρετικά σημαντικό για αθλητές ποδηλασίας, μαραθωνίου, δρόμων αντοχής κ.λπ. Μέχρι τώρα, υπήρχε η συνθετική, τεχνητή EPO, που ήταν περιζήτητη από τους αθλητές των συγκεκριμένων αθλημάτων, παρά το γεγονός ότι ήταν απαγορευμένη από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Τώρα πια θα μπορούσαν να διοχετευθούν τμήματα του γονιδίου της EPO, χρησιμοποιώντας ως «βάση» ένα βακτήριο που πολλαπλασιάζεται γρήγορα. Έτσι, η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων θα μπορούσε να απογειωθεί. Δηλωμένος στόχος των ερευνών είναι η βοήθεια σε νεφροπαθείς, αλλά είναι σίγουρο ότι η βιομηχανία πρωταθλητών δεν θα μείνει καθόλου αδιάφορη. Ηδη επιστήμονες έχουν εισάγει γονίδια ερυθροποιητίνης στους μυς των πίσω άκρων ποντικών. Ο Μπενγκτ Σάλτιν, διευθυντής του Κέντρου Μυϊκής Έρευνας του

Πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης και μέλος της επιστημονικής επιτροπής της ΔΟΕ, τονίζει «ότι υπάρχουν ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα, αλλά οι ερευνητές δεν ελέγχουν ακόμα το γονίδιο αρκετά».

Το γονίδιο ACTN3

Τον περασμένο Αύγουστο, Αυστραλοί ερευνητές ανακοίνωσαν την ανακάλυψη ενός γονιδίου, του alpha - actini- 3 (ACTN3), το οποίο μπορεί να συμβάλει αποφασιστικά στην ενίσχυση των αθλητικών επιδόσεων. Το ACTN3 μάλιστα εμφανίζεται, σύμφωνα με τους Αυστραλούς, σε δύο μορφές, την R και την X. Η πρώτη παράγει την ακτινίνη, μια πρωτεΐνη που βρέθηκε να συμβάλλει στην εκρηκτικότητα που χρειάζονται οι σπρίντερ, ενώ η δεύτερη «σπρώχνει» τις επιδόσεις αθλητών σε αγωνίσματα δύναμης. Εγινε μάλιστα και γονιδιακή έρευνα σε 300 Αυστραλούς αθλητές, μεταξύ των οποίων 50 διεθνούς επιπέδου. Σε αυτήν βρέθηκε ότι το 95% των 50 πρωταθλητών είχαν τουλάχιστον ένα γονίδιο τύπου R, ενώ το 50% είχε δύο γονίδια. Μελετώντας 400 άτομα από τον γενικό πληθυσμό, βρέθηκε ότι το 82% διαθέτει ένα R και το 30% δύο.

Περιζήτητα στον σκοτεινό κόσμο του ντόπινγκ ήταν και είναι η πρωτεΐνη IGF-1 (insuline growth factor), που συμβάλλει αποφασιστικά στην αναπλήρωση της μυϊκής μάζας. Πριν από 40 μέρες ανακοινώθηκαν τα συμπεράσματα πειράματος σε ποντίκια, στα οποία είχε χορηγηθεί IGF-1 στους μυς των πίσω ποδιών τους. Όπως σημείωνε ο Λι Σουίνι του Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια, ύστερα από ασκήσεις λίγων εβδομάδων με βάρη στα πόδια των ποντικών, παρατηρήθηκε ότι τα πίσω πόδια είχαν τη διπλάσια δύναμη από τα μπροστινά! Όταν σταμάτησαν οι ασκήσεις, πάλι τα «ενισχυμένα» πόδια έχαναν τη δύναμή τους με πιο αργό ρυθμό σε σχέση με τα φυσιολογικά. Ακόμα και χωρίς καμία άσκηση, η ενέσιμη IGF-1 έδωσε πρόσθετη δύναμη κατά 15-20%. Δεν είναι η πρώτη φορά. Αν και οι γενετικές αυτές τεχνικές θεωρούνται ότι προορίζονται για άτομα με μυϊκή δυστροφία, ο δρ Σουίνι αποκάλυψε ότι τα μισά σχεδόν άτομα που επικοινωνούν μαζί του είναι αθλητές!

Ηδη το 1998, ερευνητές του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια και του Χάρβαρντ είχαν «ντοπάρει» ποντίκια με IGF-1 και είδαν τόσο μεγάλη αύξηση της μυϊκής τους δύναμης, που δεν δίστασαν να τα ονομάσουν ποντίκια-Σβαρτσενέγκερ!

Θα έχουμε πρόβλημα το 2008Μήπως λοιπόν ήδη, σε κάποιο αθλητικό κέντρο του κόσμου, προπονείται ένας «άνθρωπος-Σβαρτσενέγκερ»; Μήπως τον Αύγουστο στην Αθήνα αγωνιστούν και μερικοί «μεταλλαγμένοι αθλητές»; Οι υπεύθυνοι της ΔΟΕ και της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Αντι-ντόπινγκ είναι καθησυχαστικοί. «Είναι ένα πρόβλημα που θα αντιμετωπίσουμε, αλλά όχι σήμερα», υποστηρίζει ο δρ Σαλτίν, λέγοντας ότι δεν απειλούνται ούτε οι Αγώνες της Αθήνας ούτε οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί του 2006. «Στους Ολυμπιακούς του Πεκίνου θα έχουμε αυτό το πρόβλημα». Αλλά δυστυχώς οι υπεύθυνοι της ΔΟΕ δεν έχουν αποδείξει την ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν το ντόπινγκ. Το παραδέχονται εξάλλου και οι ίδιοι. «Στην περίπτωση των διαφόρων χαπιών, αφήσαμε το τζίνι να βγει από το μπουκάλι, πριν συνειδητοποιήσουν οι άνθρωποι το σύνολο του προβλήματος, προτού η επιστήμη δημιουργήσει και τις μεθόδους ελέγχου. Από το 1950 μέχρι και τη δεκαετία του '90 τρέχουμε πίσω από το ντόπινγκ», δηλώνει ο πλέον αρμόδιος Ν. Πάουντ. Τα αντι-ντόπινγκ κοντρόλ βρίσκονται μονίμως τέσσερα με πέντε χρόνια (μία Ολυμπιάδα δηλαδή) πίσω από τις τεχνικές ντόπινγκ. Αρα κάθε φορά πιάνονται οι καθυστερημένοι, οι απρόσεκτοι, οι υπερβολικοί ή απλά οι... βολικοί. Πόσο μάλλον που το γενετικό ντόπινγκ είναι πολύ πιο δύσκολο να ανιχνευθεί (τελείως αδύνατο με τις σημερινές μεθόδους) αφού δεν αφήνει ίχνη ούτε στα ούρα ούτε στο αίμα, ενώ φαίνεται να αναπαράγει απλά μια φυσιολογική λειτουργία. Για την ανίχνευσή του απαιτείται κανονική βιοψία και γενετική εξέταση βάθους.

Κίνδυνος για την υγεία

Σύμφωνα, πάντως, με όσα είναι ήδη γνωστά, δεν πρέπει να έχουν αναπτυχθεί ακόμα μέθοδοι ολοκληρωμένου γενετικού ντοπαρίσματος. Είναι όμως πιθανό, ακόμα και σήμερα, κάποιοι προπονητές να δοκιμάσουν στους αθλητές τους

«πρωτόγονες» μεθόδους γενετικού ντόπινγκ, με τεράστιους κινδύνους για την υγεία των πρωταθλητών «πειραματόζων».

Κατ' αρχήν, σήμερα δεν υπάρχει καμία σοβαρή άποψη των δόσεων των γενετικών προσθηκών. Υπερβολική αύξηση της ερυθροποιητίνης μπορεί να οδηγήσει σε ταχυπαλμία μέχρι και έμφραγμα. Ανεξέλεγκτες δόσεις IGF-1 μπορεί να δυναμώσουν τόσο τους μυς ώστε να απειληθούν οι τένοντες και τα οστά. Αλλά και γενικότερα οι γενετικές θεραπείες παρουσιάζουν προβλήματα. Για παράδειγμα, όπως σημείωνε πρόσφατα το βρετανικό «New Scientist», δύο ασθενείς στη Γαλλία που υποβλήθηκαν σε γονιδιακή θεραπεία ανέπτυξαν λευχαιμία.

Δίψα για δόξα και χρήμα

Δυστυχώς, παρά τους κινδύνους που κρύβονται στο γενετικό ντόπινγκ (όπως και στις άλλες μορφές ντοπαρίσματος), φαίνεται ότι μια σειρά πρωταθλητές δεν θα δίσταζαν στιγμή να πάρουν μια ουσία που μπορεί να τους οδηγήσει στην κορυφή. Έρευνα του 1995 μεταξύ 200 μελών της ολυμπιακής ομάδας των ΗΠΑ έδειξε ότι οι μισοί ήταν έτοιμοι να πάρουν μια ουσία που θα τους οδηγούσε σε αλλεπάλληλες νίκες τα επόμενα πέντε χρόνια, ακόμα και αν τους οδηγούσε στον θάνατο αργότερα!

Είναι πραγματικά τραγικό πως η ακόρεστη δίψα για δόξα και χρήμα μετατρέπει τους αστέρες σε «ανθρώπους-ποντίκια», δηλαδή σε πειραματόζωα, με κίνδυνο ακόμα και της ζωής τους. Εξάλλου, οι πρόσφατοι ξαφνικοί -και κατ' αρχήν αναίτιοι- θάνατοι ποδηλατών και ποδοσφαιριστών δεν μπορεί παρά να μας ανησυχούν. Ολα δείχνουν ότι η μάχη κατά του ντόπινγκ δεν είναι μόνο τεχνικό ζήτημα ή πρόβλημα ελέγχου, αλλά θέμα που έχει να κάνει με τον συνολικό προσανατολισμό του σύγχρονου αθλητισμού.

Κυνήγι ταλέντων με βάση το γενετικό προφίλ;

Η γενετική παρέμβαση για αυξημένες αθλητικές επιδόσεις εγείρει και άλλα, πολύ πιο σημαντικά, ερωτήματα από το ζήτημα του γενετικού ντόπινγκ. Θα μπορούσε η εξέλιξη της βιογενετικής να οδηγήσει σε επιλογή των αθλητών και των υποψήφιων πρωταθλητών αποκλειστικά μεταξύ των παιδιών που φέρουν ένα συγκεκριμένο γενετικό προφίλ; Θα έπρεπε ίσως στο μέλλον να φακελώνουμε γενετικά όλα τα παιδιά, διαλέγοντας τους αθλητές με βάση κάποια γονίδια και πετώντας στον αθλητικό καιάδα τους υπολοίπους;

Δεν απορρίπτει κατ' αρχήν την ιδέα ο Τζέισον Γκάλμπιν, που συντονίζει το «κυνήγι ταλέντων» για το Ινστιτούτο Αθλητισμού της Αυστραλίας. Όπως λέει στο Ρόιτερς, «εάν αποδειχθεί ότι ένα γενετικό προφίλ έχει μια θετική προδιάθεση για επιδόσεις, θα προτιμούσα να σκεφθώ πως θα μπορούσε να συμβάλει σε μια θετική επιλογή!»! Δεν τον ανησυχεί ο κίνδυνος να γίνουν τα σπορ ελιτίστικά. Ο λόγος; Αφοπλιστικός: Είναι ήδη!

Διαφορετική είναι η προσέγγιση του προς Μοντγκόμερι, του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου, που ανακάλυψε το γονίδιο ACE, που επίσης συνδέεται με καλύτερες φυσικές επιδόσεις. Ο Βρετανός καθηγητής τονίζει ότι «δεν πρόκειται να βρεθεί ένα γονίδιο το οποίο θα είναι ο βασικός παράγοντας για τις αθλητικές επιδόσεις», λέει. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες, όπως το μέγεθος του σώματος, ο μεταβολισμός, η ικανότητα των πνευμόνων, η ψυχολογία κ.λπ. Είναι μάλλον ευκολότερο να βγεις έξω στον δρόμο και να βρεις παιδιά που αποδίδουν καλά, παρά να περιμένεις ότι ένα γενετικό τεστ θα επιλέξει τον πρωταθλητή, σημειώνει.

Εάν επικρατήσει η «γενετική αντιμετώπιση» των πραγμάτων, ο γενετικός διαχωρισμός θα είναι μόνον η αρχή. Ακολουθεί ο γενετικός εμπλουτισμός, η προσπάθεια για γενετική βελτίωση με τεχνικές μεθόδους (δηλαδή η προσπάθεια για δημιουργία μεταλλαγμένου βρέφους με προορισμό πρωταθλητή, όπως φτιάχνουν σήμερα μεταλλαγμένο καλαμπόκι) και τέλος ίσως η κλωνοποίηση. Ποιος μπορεί να αποκλείσει την αγοραπωλησία

γενετικού υλικού σούπερ σταρ των γηπέδων και των στίβων, για να εξασφαλισθεί η αναπαραγωγή τους;

Όλα αυτά μοιάζουν όχι μόνο τραγικά, αλλά και εξόχως αναποτελεσματικά, καθώς η δύναμη της ανθρώπινης δημιουργικότητας δεν μπορεί να κατασκευασθεί βιολογικά. Δημιουργείται κοινωνικά. Ακόμα και οι σύγχρονοι «άνθρωποι-μηχανές» των σταδίων δεν μπορούν να φτιαχτούν μόνο χημικά, χρειάζεται μια ολόκληρη πολύπλευρη υποστήριξη και προετοιμασία. Αλλά καθώς η πρόκληση του πειράματος (και της κερδοσκοπίας) θα έλκει τους επίδοξους Φρανκενστάιν, απαιτείται να υψωθεί ένα απαγορευτικό κοινωνικό και θεσμικό τείχος στις πρακτικές αυτές.

ΠΗΓΕΣ: Πρωταθλητές με γενετικό ντόπινγκ- kathimerini.gr

ΣΕΞ-ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Το θέμα του doping στον αθλητικό χώρο ήταν και δυστυχώς είναι άκρως απαγορευτικό, όπως φυσικά και πολλά άλλα. Φανταστείτε τι παίζεται στο γυναικείο αγωνιστικό κόσμο, πλήρη άγνοια και απόλυτο σκοτάδι. Κι όμως οι όμορφες και δυναμικές αμαζόνες, όχι μόνον έχουν ξεφύγει αγωνιστικά, αλλά σε αρκετούς αθλητικούς τομείς κοντράρουν στα ίσα το ανδρικό φύλο.

Συγκεκριμένοι φορείς απαγορεύουν την ροή πληροφοριών στο θέμα του doping, δημιουργούν σύννεφα ερωτημάτων και αποριών να πλανάται, χωρίς να ενημερώνεται σωστά κι επαγγελματικά ο αθλητικός χώρος. Οι άμεσα εμπλεκόμενοι, γνωρίζουν πολύ καλά ότι το επίπεδο των σημερινών προπονήσεων κι αγώνων, βρίσκεται εκτός πραγματικότητας και είναι από μόνο του άκρως απαγορευτικό για την υγεία του αθλητή ή της αθλήτριας, χωρίς κάποια συγκεκριμένη εξωτερική βοήθεια ή όπως το λέγανε οι παλαιοί, σπρώξιμο...

Προσωπικά μου αρέσει να ξύνω πληγές και να κεντρίζω την προσοχή των άλλων, παρά να προσαρμόζομαι στα δρώμενα. Σήμερα θα ήθελα να αγγίξω ένα θέμα που μάλλον δεν έχει ποτέ αναφερθεί στην Ελλάδα, ειδικά στο χώρο των πολεμικών τεχνών. Πως ντοπάρονται οι αθλήτριες και τι κόλπα χρησιμοποιούν για να διατηρήσουν ή ακόμα και να αυξήσουν το σωματικό τους μεταβολισμό. Οι παρακάτω σχετικές αναφορές δεν αποτελούν πανάκια λύση και φυσικά δε σημαίνει ότι εφαρμόζονται απόλυτα από τις Ελληνίδες fighters.

Sex...«νόμιμο» ντοπάρισμα

Οι φυσικές και συνθετικές αναβολικές ορμόνες ή προορμόνες, δρουν το ίδιο αποτελεσματικά σε άνδρες ή γυναίκες. Το σεξ, όπως είναι γνωστό, ανεβάζει στα ύψη τις ορμόνες. Είναι πλέον μύθος ότι το σεξ στο ανδρικό ή γυναικείο φύλο επιφέρει περισσότερο καταβολισμό, παρά αναβολισμό, λόγω ενδεχόμενης κόπωσης. Παρατηρώντας προσεκτικά, τα τελευταία χρόνια αρκετοί διεθνής αθλητές συνηθίζουν να συνοδεύονται από το ταίρι τους, ακόμα και κατά τη διάρκεια επίσημων και πολύ καίριων αγώνων, κυρίως στο χώρο της ενόργανης γυμναστικής και του ποδοσφαίρου.

Προσοχή όμως χρειάζεται, όταν το γυναικείο φύλο προσπαθεί να επηρεάσει το σωματικό του μεταβολισμό με τα γνωστά ανδρογόνα, ακόμα και με αναβολικά στεροειδή. Είναι σίγουρο ότι θα δημιουργηθούν δραματικά προβλήματα, και μεν θα προσφέρουν τον αναμενόμενο και επιθυμητό αναβολισμό, αλλά θα «χαρίσουν» πολλές αρνητικές, ανεπιθύμητες οργανικές συνέπειες, όπως ανδρική τριχοφυτία και φωνή, διαταραχή περιόδου, μετάπλαση γενετικών οργάνων προς την ανδρική πλευρά κ.ά.

Αντίθετα το σεξ κατά τη διάρκεια προετοιμασίας, αλλά και πριν τον αγώνα αυξάνει φυσικά το επίπεδο οιστρογόνων, άκρως αναβολικές ορμόνες...τόσο απλά. Στις αρχές του '60, οι «ειδικοί» στο χώρο παρατήρησαν ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι αμαζόνες κυριολεκτικά ξεχείλιζαν από ενέργεια και δύναμη, τότε φυσικά τα οιστρογόνα ήσαν στα ύψη λόγω σωματικής νεανικής ανάπτυξης. Αποδείχθηκε δε ότι και το σεξ τους επέτρεπε να βελτιώσουν

σημαντικά τις επιδόσεις. Ενώ η σεξουαλική επαφή ήταν ταμπού, έγινε απαραίτητη λεπτομέρεια.

Πρώτη η Σοβιετική Ένωση και μετά η πρώην Ανατολική Γερμανία, πρωτοπόροι μέχρι σήμερα στο χώρο του σωματικού αναβολισμού, εφάρμοσαν παρόμοιους τρόπους βελτίωσης των αθλητικών επιδόσεων. Τα κορίτσια ήσαν λίγο περιορισμένα, ενώ όταν ακολουθούσαν ένα πιο απελευθερωμένο σεξουαλικό πρόγραμμα οι αθλητικές τους επιδόσεις ξεπερνούσαν κάθε προσδοκία! Μετά από λίγο, το ταμπού της σεξουαλικής επαφής ξεπεράστηκε και έγινε κυριολεκτικά υποχρεωτική συνήθεια στους νέους αθλητές.

Όλα αυτά γιατί η σεξουαλική πράξη διεγείρει θετικά την υπόφυση, αυξάνοντας έτσι στους άνδρες τα επίπεδα τεστοστερόνης, στις γυναίκες τα οιστρογόνα, χαλαρώνοντας τέλεια τους κουρασμένους μύες, ενώ συγκεκριμένα κολυμβητές και δρομείς, μετά από μια νύχτα «αγάπης» είχαν περισσότερη αντοχή και ενέργεια, γυμναστές έκαναν τις ασκήσεις τους πιο δυναμικά και τεχνικά άριστα...

Και παρόλο που η Λαϊκή Δημοκρατία της Γερμανίας και η Σοβιετική Ένωση είναι πλέον παρελθόν, η «συνταγή» της αγωνιστικής τους επιτυχίας δεν έχει ξεχαστεί: το 1997 ο προπονητής της ολυμπιακής ομάδας κολύμβησης της Αγγλίας Paul Hickson κατηγορήθηκε ότι διέφθειρε 11 αθλήτριες – μαθήτριες του. Όταν το δικαστήριο του έδωσε το λόγο, είπε: «Το μόνο που ήθελα ήταν να κερδίζουν τα κορίτσια μου». Παράξενο που οι αυστηροί Άγγλοι δικαστές δεν κατανόησαν τις απόψεις του, ούτε καν τις επιτυχίες των κοριτσιών.

Εγκυμοσύνη...μία ορμονική βόμβα.

Καλή η «αγάπη», αλλά οι προπονητές αναζητούσαν πιο δυναμικό κι ισχυρό natural doping. Λένε, όποιος ψάχνει ανακαλύπτει. Μετά από μακροχρόνιες παρατηρήσεις, αποδείχθηκε ότι στα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης το σώμα της γυναίκας παράγει μια ουσία που ονομάζεται ανθρώπινη χορική γοναδοτροπίνη, η οποία ενεργεί ως αυξητική ορμόνη, βελτιώνοντας σημαντικά τη φυσική κατάσταση της γυναίκας. Είναι γνωστό ότι ο γυναικείος οργανισμός

αλλάζει ριζικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ενισχύεται η κυκλοφορία του αίματος, αυξάνεται ακόμα και σε μικρό, αλλά υπαρκτό το επίπεδο ανδρογόνων, ο όγκος εισπνεόμενου αέρα, βελτιώνονται οι πνευμονικές λειτουργίες, αναπαράγονται γρηγορότερα οι πρωτεϊνικές αποθήκες. Αυτά τα στοιχεία καλύπτουν κάλλιστα τις προπονητικές απαιτήσεις, κυρίως αερόβιων αγωνισμάτων αντοχής: τρέξιμο, κολύμπι, cross country σκι, κωπηλασία κ.ά.

Η χρυσή ολυμπιονίκης της ενόργανης του Mexico 1968 Olga Karaseva, παραδέχτηκε εκ των υστέρων ότι πριν από τους αγώνες δέχθηκε πίεση από τους προπονητές της για να μείνει για πρώτη φορά έγκυος από τον εραστή της και στη συνέχεια έκανε έκτρωση.

Έκτρωση στον επαγγελματικό αθλητικό χώρο σημαίνει ένας σταθερός μηχανισμός «νόμιμου» ντόπινγκ και τίποτα άλλο. Κάποιες αθλήτριες δε σταμάταγαν την εγκυμοσύνη, αλλά η περίοδος αποκατάστασης τους μετά τη γέννα ήταν σαφώς μεγαλύτερη, ενώ ο ανταγωνισμός παρέμενε τεράστιος...Εάν όμως η αθλήτρια, όντως αποφάσιζε και επέμενε να γεννήσει, θα μπορούσε να το κάνει μετά το τουρνουά, αρκεί να έμενε σε ενδιαφέρουσα τρεις μήνες πριν την έναρξη των αγώνων. Κατά τη διάρκεια της αυτής περιόδου και προετοιμασίας, ο οργανισμός της γυναίκας δημιουργεί τη μεγαλύτερη αποθήκη σε ενέργεια, αποκτά δύο φορές περισσότερη αντοχή και δύναμη. Λιγάκι διαφοροποιούνται οι ασκήσεις...φορτώνονται κυρίως τα πόδια και όχι οι κοιλιακοί για να μη διακοπεί κατά λάθος η εγκυμοσύνη. Αποτελεσματικό, αλλά μοιραία απεχθές, κι όμως πολλές αθλήτριες το εφαρμόζουν μέχρι σήμερα.

Προσωπικά δε συμφωνώ με τέτοιου είδους τακτικές, όσο αποτελεσματικές κι αν είναι. Μία επαγγελματίας όμως θα άντεχε τα πάντα. Οι καθημερινές προπονήσεις, αυστηρές διατροφές, απάνθρωπες συνθήκες σκληραγωγούν τον οργανισμό, ακόμα και μίας γυναίκας. Συνήθως οι αθλήτριες πιο εύκολα αποκαθίστανται μετά τη γέννα, με λίγα λόγια ένας παράδεισος για μία επαγγελματία...και μητέρα, μπορεί και χρυσή ολυμπιονίκης...τέλεια φάση!!!

Πολλά αγέννητα παιδάκια θυσιάστηκαν στο βωμό του πρωταθλητισμού... μένεις έγκυος ή αποκλείεσαι από την ομάδα τους έλεγε το προπονητικό team. Ακόμα και σήμερα δεν είναι μικρός ο κατάλογος κοριτσιών που ενώ συμμετείχαν σε αγωνίσματα ήσαν έγκυες. Ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος και τα κορίτσια πανέτοιμα για τις οποιεσδήποτε θυσίες. Οι πληροφορίες που έχουμε για το γεγονός είναι λίγες, αλλά αρκετές. Οι έγκυες που πήραν μέρος στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Τορίνο ήταν η γερμανίδα Diana Sartor κι η ρωσίδα Larissa Kurkina, ενώ η σουιδέζα Anna Karin Olofsson πήρε μέρος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο διάθλο το 2008. Όχι μόνο κερδίσανε Ολυμπιακό μετάλλιο η αθλήτρια της ενόργανης η ρωσίδα Larissa Latynina και η φινλανδέζα Liisa Veyyalaynen Finn, αλλά και το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, κι οι δύο ακριβώς στο τέλος του τρίτου τους μήνα. Η τύχη δεν χαμογελά όμως σε όλους, καμιά φορά τιμωρεί. Για παράδειγμα, στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1988 στη Σεούλ, στο αγαπημένο της αγώνισμα κι δύο φορές χρυσή ολυμπιονίκης στη σκοποβολή Marina Logvinenko, πήρε μόλις την τρίτη θέση... λόγω της τοξικότητάς έκανε συνεχώς εμετό.

ΠΗΓΕΣ: ΣΕΞ, Εγκυμοσύνη και γυναικείο doping – Fightsports.gr

ΓΟΝΙΔΙΑΚΟ

ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Λονδίνο

Εχουμε ήδη δει τους επιστήμονες να «γεννούν» ποντίκια-μαραθωνοδρόμους, ποντίκια-Σβαρτζενέγκερ αλλά και σκύλους οι οποίοι απέκτησαν τεράστια μυϊκή δύναμη χάρη σε ενέσιμες ουσίες που «αποσιώπησαν» γονίδια - «κλειδιά» του οργανισμού τους. Ολα αυτά κάνουν αρκετούς ειδικούς και μη να πιστεύουν ότι δεν βρίσκεται μακριά (αν δεν έχει ήδη φθάσει) η ημέρα που θα δούμε και τον πρώτο γενετικώς τροποποιημένο αθλητή.

Ελλειψη μεθόδων «σύλληψης»

Ορισμένοι μάλιστα φοβούνται ότι η χρήση γονιδιακής θεραπείας για τη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων αποτελεί ήδη πραγματικότητα. Με δεδομένο όμως ότι οι αρμόδιες αρχές ελέγχου δεν διαθέτουν τις εξελιγμένες και εκλεπτυσμένες μεθόδους ώστε να «τσακώνουν» γονιδιακώς ντοπαρισμένους αθλητές, κανένας δεν μπορεί να γνωρίζει τι ακριβώς συμβαίνει αυτή τη στιγμή.

Το μόνο σίγουρο είναι, όπως προκύπτει τόσο από μελέτες όσο και από δημοσκοπήσεις σε ανθρώπους που γνωρίζουν καλά τον χώρο του πρωταθλητισμού, ότι είναι τεχνικώς εφικτό να χρησιμοποιηθεί η γενετική τροποποίηση για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης καθώς και ότι ορισμένοι αθλητές θα ρίσκαραν ακόμη και τη ζωή τους προκειμένου να υποβληθούν σε μια αμφιλεγόμενη γονιδιακή παρέμβαση η οποία όμως ίσως είναι ικανή να τους χαρίσει μια θέση στο βάθρο των μεταλλίων.

Επίσημως οι αρχές αντιντόπινγκ αναφέρουν ότι η γονιδιακή παρέμβαση σε ό,τι αφορά τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης αποτελεί ένα θεωρητικό παρά αποδεδειγμένο ζήτημα.

Ωστόσο, όπως αναφέρει στο ειδησεογραφικό πρακτορείο Reuters ο **Αντι Πάρκινσον**, επικεφαλής της αρμόδιας Υπηρεσίας Αντι-Ντόπινγκ της Βρετανίας (UKAD) «δεν θα εκπλησσομουν εάν κάποιος εκεί έξω προσπαθεί να κάνει γονιδιακό ντόπινγκ και πιστεύω ότι όλο αυτό είναι άκρως ανησυχητικό».

Από την πλευρά της η Διεθνής Υπηρεσία Αντι-Ντόπινγκ (WADA) αναφέρει ότι έχει ήδη «ρίξει» μεγάλα ποσά στην έρευνα που αφορά τη «σύλληψη» των αθλητών που πιθανώς έχουν υποστεί «γονιδιακή βελτίωση».

Τι είναι το γονιδιακό ντόπινγκ

Το γονιδιακό ντόπινγκ στο οποίο εισάγεται γενετικό υλικό στον οργανισμό με «όχημα μεταφοράς» κάποιον αβλαβή ιό (αν και υπάρχουν και άλλες μέθοδοι) μπορεί να αλλάξει το «γενετικό προφίλ» ενός αθλητή βελτιώνοντας την

απόδοσή του μέσω της αύξησης της μυϊκής δύναμης, της παραγωγής αίματος, της αντοχής ή της κατανομής του οξυγόνου στους ιστούς.

Όπως προαναφέρθηκε, καθώς δεν υπάρχουν τα μέσα για να ελεγχθεί εάν ένας αθλητής έχει ντοπαριστεί γενετικά, κανένας δεν μπορεί να γνωρίζει τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή στο επίπεδο της ελίτ των αθλητών.

Ωστόσο ο **Κρις Κούπερ**, καθηγητής της Επιστήμης της Αθλησης στο Πανεπιστήμιο Εσεξ πιστεύει *«ότι είναι σχεδόν απίθανο αυτή τη στιγμή να υπάρχει γονιδιακώς ντοπαρισμένος αθλητής»*. Σύμφωνα με τον καθηγητή οι προσπάθειες των αρμόδιων υπηρεσιών πρέπει να επικεντρωθούν στον έλεγχο για γνωστές απαγορευμένες ουσίες όπως τα αναβολικά ή για το ντόπινγκ αίματος.

Παρόλα αυτά ορισμένοι επιστήμονες του πεδίου της γονιδιακής θεραπείας αναφέρουν ότι έχουν λάβει αιτήματα από ανθρώπους του αθλητισμού οι οποίοι επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για την πορεία των ερευνών τους.

Η περίπτωση Σπρινγκστάιν

Είναι χαρακτηριστικό το παράδειγμα του γερμανού προπονητή του στίβου **Τόμας Σπρινγκστάιν** ο οποίος δικάστηκε το 2006 με την κατηγορία του ντοπαρίσματος αθλητών του. Από e-mail που είχε στείλει ο προπονητής και τα οποία ήλθαν στο φως κατά τη διάρκεια της δίκης φάνηκε ότι η γονιδιακή παρέμβαση έχει (τουλάχιστον) περάσει από το μυαλό κάποιων ανθρώπων του αθλητισμού.

Στην περίπτωση του Σπρινγκστάιν στα e-mail γινόταν λόγος για το Repoxygen – πρόκειται για μια γονιδιακή θεραπεία την οποία ανέπτυξε η εταιρεία Oxford Medica για την αντιμετώπιση της σοβαρής αναιμίας (σημειώνεται ότι η εταιρεία σταμάτησε στο μεταξύ να ασχολείται με το συγκεκριμένο προϊόν καθώς δεν φαινόταν να είναι κερδοφόρο ως θεραπεία).

Ο Σπρινγκστάιν ανέφερε στο ηλεκτρονικό μήνυμά του σε έναν ολλανδό γιατρό ότι είναι πολύ δύσκολο να βρει το Repoxygen. *«Παρακαλώ δώστε μου νέες*

οδηγίες σύντομα ώστε να μπορώ να παραγγείλω το προϊόν πριν από τα Χριστούγεννα» έγραφε.

Η συγκεκριμένη θεραπεία αφορά έγχυση ενός αδρανοποιημένου ιού ο οποίος μεταφέρει το γονίδιο για την παραγωγή ερυθροποιητίνης, μιας ορμόνης η οποία αυξάνει τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και την αερόβια απόδοση του οργανισμού.

Το Repoxygen αποτελεί όμως ένα μόνο κομμάτι του παζλ των γονιδιακών παρεμβάσεων που μπορούν να αποτελέσουν τη βάση του γονιδιακού ντόπινγκ.

Τα «ποντίκια Σβαρτσενέγκερ»

Ερευνα που οδήγησε σε γενετικώς ντοπαρισμένους υπεραθλητές (στη συγκεκριμένη περίπτωση ποντίκια) έχει διεξαγάγει ο **Λι Σουίνι**, καθηγητής του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια. Το 2007 αναζητώντας τρόπους ώστε να αποκαταστήσει τη μυϊκή ανάπτυξη σε ασθενείς με μυϊκή δυστροφία ο Σουίνι δημιούργησε στο εργαστήριο ποντίκια με τεράστιους μυς και μεγάλη δύναμη ακόμη και σε μεγάλη ηλικία. Τα «σούπερ-ποντίκια» δημιουργήθηκαν μέσω της έγχυσης ενός ιού που μετέφερε το γονίδιο που κωδικοποιεί για την παραγωγή του αυξητικού παράγοντα 1 της ινσουλίνης (IGF-1), μιας πρωτεΐνης που αλληλεπιδρά με τα κύτταρα στο εξωτερικό των μυϊκών ινών βοηθώντας στην ανάπτυξή τους. Τα ποντίκια αυτά ονομάστηκαν ... Σβαρτσενέγκερ ενώ λίγο αργότερα η ίδια ερευνητική ομάδα ανέφερε αντίστοιχη επιτυχία με εφαρμογή της θεραπείας και σε σκύλους.

Τα «ποντίκια Σβαρτσενέγκερ» ήλθαν να κλέψουν τη δόξα από τα «ποντίκια-μαραθωνοδρόμους» που είχαν δημιουργηθεί τρία χρόνια νωρίτερα με παρέμβαση σε ένα γονίδιο που ονομάζεται PPAR-delta. Τα συγκεκριμένα γενετικώς τροποποιημένα ποντίκια μπορούσαν να τρέχουν διπλάσια απόσταση από τα φυσιολογικά ενώ παράλληλα παρέμεναν αδύνατα ακόμη και όταν ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε λιπαρά.

Τεχνικώς λοιπόν φαίνεται ότι η γονιδιακή παρέμβαση μπορεί να πετύχει. Κανένας όμως δεν ξέρει ποιες αρνητικές επιδράσεις μπορεί να έχει για τον οργανισμό.

Οι αρνητικές επιδράσεις

Ο καθηγητής Κούπερ στο βιβλίο του με τίτλο «Run, Swim, Throw, Cheat» αναφέρεται σε ένα πείραμα που διεξήγαγαν συνεργάτες του δρος Σουίνι στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια σε μακάκους πιθήκους με χρήση γονιδιακής θεραπείας που αφορούσε την παραγωγή ερυθροποιητίνης.

Αρχικώς η θεραπεία ήταν αποτελεσματική αυξάνοντας τη μεταφορά οξυγόνου στους μυς των πιθήκων. Ωστόσο στη συνέχεια οι υψηλές συγκεντρώσεις ερυθροποιητίνης οδήγησαν σε παραγωγή τόσο πολλών ερυθρών αιμοσφαιρίων ώστε το αίμα άρχισε να εμφανίζει τεράστια πηκτικότητα με αποτέλεσμα να είναι απαραίτητη η χορήγηση αντιπηκτικής θεραπείας σε τακτά χρονικά διαστήματα. Στη συνέχεια τα επίπεδα ερυθροποιητίνης των πιθήκων έπεσαν ξαφνικά κατακόρυφα οδηγώντας σε σοβαρή αναιμία και αναγκάζοντας τους ερευνητές να σταματήσουν τα πειράματα και να θανατώσουν τα ζώα. *«Ολες αυτές οι μελέτες μαρτυρούν ότι από όλες τις μεθόδους ντόπινγκ το γονιδιακό ντόπινγκ είναι αυτή τη στιγμή το πιο δύσκολο τεχνικά και επικίνδυνο»* γράφει ο καθηγητής Κούπερ στο βιβλίο του.

Παρότι φαίνεται πόσο επικίνδυνο μπορεί να είναι το ντόπινγκ (και δη το γονιδιακό), κάποιοι αθλητές μάλλον δεν λαμβάνουν υπόψη τους κινδύνους. Αυτό απέδειξε δημοσκόπηση που διεξήγαγε ο **Μπομπ Γκόλντμαν**, γιατρός και ιδρυτής της Εθνικής Ακαδημίας Αθλητιατρικής σε κορυφαίους αθλητές τη δεκαετία του 1980. Ο δρ Γκόλντμαν ρώτησε τους αθλητές εάν θα λάμβαναν μια ουσία που θα τους εξασφάλιζε χρυσά μετάλλια αλλά θα τους σκότωνε μέσα σε πέντε χρόνια. Περισσότεροι από τους μισούς απάντησαν θετικά. Η δημοσκόπηση επαναλαμβανόταν κάθε δύο χρόνια επί μια δεκαετία και τα αποτελέσματα ήταν πάντα τα ίδια – περίπου οι μισοί αθλητές δήλωναν ότι (κυριολεκτικώς) θα πέθαιναν για ένα χρυσό μετάλλιο. *«Ορισμένοι από τους*

αθλητές ήταν 16 ετών» ανέφερε ο Γκόλντμαν στο Reuters. «Το να είναι κάποιος διατεθειμένος να πεθάνει στα 21 χρόνια του είναι τρομερό».

Αυτή η αποφασιστικότητα πολλών αθλητών είναι λοιπόν που κάνει τους ειδικούς να εκτιμούν ότι ένας άνθρωπος που προτίθεται να τα θυσιάσει όλα (ακόμη και τη ζωή του) για ένα μετάλλιο δεν θα κάνει πίσω μπροστά στους κινδύνους του γονιδιακού ντόπινγκ.

ΠΗΓΕΣ: Το γονιδιακό ντόπινγκ αποτελεί ήδη πραγματικότητα- tovima.gr

ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΡΕΘΗΚΑΝ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΕΝΟΙ

Άλλη μια απογοήτευση για τους Έλληνες φιλάθλους ήρθε το απόγευμα της Τετάρτης. Η είδηση βόμβα για το θετικό δείγμα της Πηγής Δεβετζή σε αγώνες που είχε πάρει μέρος το 2007 έσκασε και για ακόμα μια φορά ο θόρυβος που έκανε στα αυτιά των Ελλήνων ήταν εκκωφαντικός. Η απόλυτη περηφάνια για το καλοκαίρι του 2004, έχει δώσει την θέση της στην απογοήτευση και την κριτική διάθεση όλων των Ελλήνων. Έχουμε φτάσει στο 2015 η Ελλάδα έχει βρεθεί από το ζενίθ στο ναδίρ σε όλα τα επίπεδα αλλά αυτό που αφήνει την πιο μεγάλη πίκρα είναι τα σκάνδαλα που συνεχίζουν και... κυνηγάνε τους Έλληνες αθλητές και μαζί τους κυνηγάνε οποιαδήποτε καλή ανάμνηση έχει μείνει στην μνήμη μας. Δείτε ποιοι ήταν οι σημαντικότεροι Έλληνες αθλητές που μετά το 2004 βρέθηκαν να έχουν κάνει χρήση αναβολικών ουσιών, με τους περισσότερους να μιλάνε για σκευωρίες, προβοκάτσια και «ξένο δάχτυλο».

ΠΗΓΗ

ΔΕΒΕΤΖΗ

Τελευταίο χτύπημα ήταν αυτό της Πηγής Δεβετζή. Μια από τις πιο αγαπημένες Ελληνίδες αθλήτριες που μας έχει κάνει όλους τους Έλληνες απίστευτα υπερήφανους με τις διακρίσεις της αλλά και τις εμφανίσεις της στον στίβο. Το απόγευμα της Τετάρτης έγινε γνωστό ότι η Πηγή Δεβετζή η οποία έχει σταματήσει τον αθλητισμό από το 2009 και έχει στην κατοχή της

δύο Ολυμπιακά μετάλλια, ενημερώθηκε ότι έχει βρεθεί θετική σε έλεγχο που της είχε γίνει το 2007 σε επανεξέταση που έκανε η ΙΑΑΦ. Η ίδια η αθλήτρια προς το παρόν δηλώνει άγνοια αλλά δύσκολα θα αποφύγει την τιμωρία και πιθανότατα και την αφαίρεση του χάλκινου μεταλλίου από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 2007.

ΛΕΩΝΙΔΑΣ

ΣΑΜΠΑΝΗΣ

Λίγες μέρες μόλις μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, ο πρώτος αθλητής που έγινε γνωστό ότι πιάστηκε ντοπαρισμένος ήταν ο Λεωνίδα Σαμπάνης. Στον οργανισμό του αρσιβαρίστα ανιχνεύθηκαν υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης με τον ίδιο να αρνείται κατηγορηματικά ότι έχει πάρει κάποια ουσία. Αφού βγήκε και το δεύτερο δείγμα του θετικό του αφαιρέθηκε το χάλκινο μετάλλιο που είχε κατακτήσει.

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

«Η Ελληνική Ομοσπονδία Αρσης Βαρών (EOAB) ανακοινώνει ότι σε αιφνίδιο έλεγχο ντόπινγκ που διενεργήθηκε από την WADA με αντολή της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, εκτός αγώνων, στις 7 Μαρτίου του 2008, βρέθηκαν θετικά, τα πρώτα δείγματα 11 Ελλήνων αθλητών και αθλητριών. Θα ζητηθεί η εξέταση και του δεύτερου δείγματος, όπως ακριβώς προβλέπεται από τους κανονισμούς και κατόπιν το Διοικητικό Συμβούλιο θα συγκροτήσει, ειδική εξεταστική επιτροπή, που θα επιληφθεί του θέματος. Σήμερα, ο ομοσπονδιακός προπονητής Χρήστος Ιακώβου, ως υπεύθυνος της προετοιμασίας των αθλητών και αθλητριών της εθνικής ομάδος, έθεσε την παραίτησή του στη διάθεση του Διοικητικού Συμβουλίου της EOAB. Το Δ.Σ. έθεσε τον κ. Ιακώβου σε διαθεσιμότητα μέχρι την πλήρη διαλεύκανση της υπόθεσης που αποτελεί άμεση και κατεπείγουσα προτεραιότητα της EOAB».

Αυτή ήταν η είδηση - βόμβα και το τέλος μιας από τις πιο πετυχημένες Εθνικές ομάδες και μαζί του ήρθε όλη η απογοήτευση των Ελλήνων. Μια ομάδα που έφερε πρώτη τεράστιες επιτυχίες και τα «παιδιά» της αγαπήθηκαν πιο πολύ από τον καθένα έφερε την πιο μεγάλη απογοήτευση. Ήταν 4 χρόνια μετά το 2004 όταν η παραπάνω ανακοίνωση εκθέτει ένα ολόκληρο άθλημα. Η ελληνική άρση βαρών ρίχνει την αυλαία της και μαζί της κλείνει πίσω από την κουρτίνα όλες τις χαρές και όλη την υπερηφάνεια που ένιωσαν όλοι οι Έλληνες φίλαθλοι.

ΝΙΚΟΣ ΚΟΥΡΤΙΔΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΛΑΠΠΟΥ

Ενα χρόνο αργότερα, τον Ιούνιο του 2009, νέο κρούσμα ντόπινγκ πλήττει την ελληνική άρση βαρών. Το άθλημα που κάποτε αγαπήθηκε αφάνταστα από τους Έλληνες έχει πλέον χάσει την αίγλη του και ο μόνος που φαινόταν να διατηρείται σε υψηλά επίπεδα ήταν ο Νίκος Κουρτίδης. Και όμως λίγες ώρες μετά τη δια περιπάτου κατάκτηση δύο χρυσών μεταλλίων στους Μεσογειακούς Αγώνες, το δείγμα του βρέθηκε “θετικό” σε απαγορευμένη ουσία. “Ντοπέ” και η Κωνσταντίνα Λάππου, η οποία επίσης κέρδισε ένα ασημένιο μετάλλιο στην Πεσκάρα. Να σημειώσουμε ότι ο Κουρτίδης μαζί με τον Τριανταφύλλου ήταν τα μοναδικά μέλη της Εθνικής άρσης βαρών του 2008 που δεν πιάστηκαν ντοπαρισμένα μαζί με την υπόλοιπη ομάδα...

ΦΑΝΗ ΧΑΛΚΙΑ

Άλλο ένα όνομα που πλήγωσε απίστευτα του Έλληνες. Όλοι θυμόμαστε την Φανή Χαλκιά να τερματίζει με χαμογελαστό πρόσωπο το 2004 και να ανεβάζει τους Έλληνες στα ουράνια. Και από εκεί τους προσγείωσε. Ήταν στο Ολυμπιακό χωριό για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2008 στο Πεκίνο, όταν έγινε γνωστό ότι η Ελληνίδα αθλήτρια βρέθηκε θετική στην ουσία, μεθυλτριενολόνη. Η ίδια αναγκάστηκε να εγκαταλείψει το Ολυμπιακό χωριό του Πεκίνου, αν και πάντα επέμενε ότι δεν έκανε χρήση απαγορευμένων ουσιών.

ΓΙΑΝΝΗΣ**ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ**

Ένα τεράστιο ταλέντο της ελληνικής κολύμβησης. Ο Γιάννης Δρυμωνάκος το 2008 βρέθηκε θετικός στην ίδια ουσία που είχαν βρεθεί και η Χαλκιά και η ομάδα της άρσης βαρών. Ο ίδιος ο αθλητής αρνείται ότι πήρε την ουσία, έμεινε δύο χρόνια εκτός και επέστρεψε δυνατός στις πισίνες αφήνοντας πίσω του αυτή την... μαύρη για αυτόν ιστορία.

ΑΘΑΝΑΣΙΑ**ΤΣΟΥΜΕΛΕΚΑ**

Το όνομα της ήταν μια τεράστια έκπληξη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Όλοι θυμόμαστε την χαμογελαστή αθλήτρια να μπαίνει στο γήπεδο και να κόβει πρώτη την κορδέλα στο βάδην στους Ολυμπιακούς του 2004. Η Τσουμελέκα ενημερώθηκε στις αρχές του Ιανουαρίου του 2009, ότι έχει βρεθεί θετικό δείγμα το δεύτερο της δείγμα σε έλεγχο που έγινε στους Ολυμπιακούς του 2008. Στο πρώτο δείγμα δεν ανιχνεύθηκε καμία ουσία, αλλά η ΔΟΕ διατήρησε τα δείγματα και λίγους μήνες μετά σε επανέλεγχο, βρέθηκε η νέα για εκείνη την εποχή ουσία CERA, μία παραλλαγή της ερυθροποιητίνης. Η ίδια θα εγκαταλείψει την ενεργό δράση, αρνούμενη κάθε σχέση με τα γεγονότα γράφοντας μια επιστολή στην οποία αναφέρει ότι «δεν θέλει τέτοιο πρωταθλητισμό».

ΓΗΛΕΜΑΧΟΣ ΡΟΥΤΑΣ

Ο αθλητής των 400μ. βρέθηκε θετικός σε χρήση απαγορευμένων ουσιών το 2012.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΟΛΥΧΡΩΝΙΟΥ

Τον Μάιο του 2005, θετικός σε έλεγχο ντόπινγκ βρέθηκε ο τότε 32χρονος σφυροβόλος, Χρήστος Πολυχρονίου μετά από αιφνιδιαστικό έλεγχο, που είχε διενεργηθεί από τη WADA τον Φεβρουάριο της ίδιας χρονιάς. Τιμωρήθηκε με διετή αποκλεισμό.

ΕΝΟΧΟΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, ΑΘΩΟΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ενα σημείο που πρέπει να επισημανθεί είναι ότι αρκετοί από αυτούς έχουν αθωωθεί από τα ελληνικά δικαστήρια, χωρίς αυτό να σημαίνει κάτι καθώς η απόφαση είναι τυπική και δεν αναιρεί ούτε το γεγονός ότι πιάστηκαν ντοπαρισμένοι, ούτε την τιμωρία που τους επιβλήθηκε από τα πειθαρχικά όργανα. Με τον τρόπο αυτό μάλιστα, καταφέρνουν και διατηρούν όλα τις παροχές του ελληνικού κράτους μετά την κατάκτηση των μεταλλίων σε μεγάλους αγώνες. Για παράδειγμα η Αθανασία Τσουμελέκα αθώωθηκε τον Ιανουάριο του 2014 από το Εφετείο Αθηνών, ενώ αθώοι κρίθηκαν από το Τριμελές Πλημμελειοδικείο Αθήνας και οι 25 αθλητές και παράγοντες του αθλητισμού στη δίκη για την υπόθεση του ντόπινγκ στην εθνική ομάδα της άρσης βαρών το 2008.«Η ζημιά έχει γίνει από την Κίνα. Από εκεί έγινε η παραγγελία και ήρθε στην Ελλάδα λάθος παρτίδα με παράνομα σκευάσματα. Το ερώτημα παραμένει. Υπήρχε σκοπιμότητα ή απλώς έτυχε;», σημείωσε ο εισαγγελικός λειτουργός επισημαίνοντας ότι «η εθνική ομάδα άρσης βαρών βρέθηκε στη δίνη του κυκλώνα.

ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΟΥΡΟΥΠΑΚΗΣ

Ο Χανιώτης πρωταθλητής του επί κοντώ βρέθηκε να έχει κάνει χρήση απαγορευμένων ουσιών σε έλεγχο που έγινε τον Φεβρουάριο του 2004. Στον Έλληνα αθλητή επιβλήθηκε τιμωρία 2 ετών και επέστρεψε στους στίβους κανονικά μετά το τέλος της τιμωρίας του.

ΜΑΡΘΑ

ΜΑΤΣΑ

Λίγο πριν πάρει μέρος στους Μεσογειακούς Αγώνες του 2005 η 21χρονη κολυμβήτρια βρέθηκε θετική σε αναβολική ουσία και τιμωρήθηκε με

αποκλεισμό 2 ετών. Η ίδια εξέτισε την ποινή της και επέστρεψε δυναμικά στο άθλημα της.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΑΜΟΥΡΙΔΗΣ

Ο Έλληνας ποδηλάτης κλήθηκε σε απολογία από την ΕΟΠ το 2008 αφού βρέθηκε θετικός σε χρήση απαγορευμένης ουσίας. Ο 29χρονος αθλητής επανήλθε στην δράση αφού η ΕΟΠ του μείωσε την ποινή σε έναν χρόνο λόγω πρότερου έντιμου βίου και επειδή ο ίδιος ο αθλητής δήλωσε μετανιωμένος.

ΣΤΑΜΑΤΟΓΙΑΝΝΗΣ, ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΚΑΙ ΚΕΡΑΜΙΔΑ

Οι τρεις αθλητές είχαν βρεθεί θετικοί σε απαγορευμένες ουσίες, κατά την εξέταση του α' δείγματος στα Παπαφλέσσεια και στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα κλειστού στίβου του 2014. Μιχάλης Σταματόγιαννης, Θεόπιστος Μαυρίδης και η Γρηγορία Κεραμιδά, τέθηκαν σε διαθεσιμότητα από τον ΣΕΓΑΣ τον Ιούλιο του 2014, όταν και ανακοινώθηκαν τα θετικά δείγματα και αργότερα τιμωρήθηκαν.

ΠΗΓΕΣ: Οι ντοπαρισμένοι Έλληνες αθλητές- gazzeta.gr

ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΟΥ ΔΙΕΠΕΙ ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Ο αθλητισμός είναι μια από τις δημοφιλέστερες ενασχολήσεις του ανθρώπου που του δίνουν την ευκαιρία να αναμετρηθεί με άλλους ανθρώπους και να βιώσει το αίσθημα της νίκης. Η προσπάθεια βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης έχει οδηγήσει στη χρήση αθέμιτων μέσων με μοναδικό στόχο τη νίκη. Αυτό βέβαια δεν είναι χαρακτηριστικό της σύγχρονης μόνο εποχής.

Η χρήση διεγερτικών παυσίπων και άλλων φαρμάκων χρονολογείται από την αρχαία εποχή, όπως προκύπτει από αναφορές στην Αίγυπτο και τη Ρώμη.

Στη νεότερη εποχή, ένα εκχύλισμα καρπών του φυτού κόλα με οινόπνευμα ήταν η βάση ενός διεγερτικού ποτού από τη Νότια Αφρική που ονομάστηκε ντοπ και από εκεί προέκυψε αργότερα και η λέξη ντόπινγκ (doping). Το ζήτημα όμως του ντόπινγκ έχει δύο πλευρές, όπως πολλά θέματα στην ανθρώπινη κοινωνία. Οι υποστηρικτές της χρήσης του ντόπινγκ αντιμετωπίζουν τη συμμετοχή σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, στις οποίες και επικρατεί το ντόπινγκ, αποκλειστικά ως ένα επάγγελμα. Επομένως, βρίσκουν λογικό ένας επαγγελματίας να κάνει ό,τι είναι δυνατό προκειμένου να βελτιώσει την απόδοσή του και να γίνει ο καλύτερος στον επαγγελματικό του χώρο. Με αυτό το σκεπτικό, βρίσκουν θετική τη χρήση ντόπινγκ και την υπερασπίζονται προς το όφελος του ανθρώπου, και άρα και του αθλητή. Γιατί για παράδειγμα να καταδικάζεται η βελτίωση (με τη χρήση της πιο σύγχρονης και αποτελεσματικής τεχνολογίας όπως είναι το γονιδιακό ντόπινγκ) ενός χαρακτηριστικού της φυσικής κατάστασης, όπως είναι για παράδειγμα η αντοχή, σε έναν αθλητή μεγάλων αποστάσεων και να θεωρείται θεμιτή η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης ατόμων που το επάγγελμά τους έχει να κάνει με την προβολή της εικόνας τους στο κοινό, όπως είναι για παράδειγμα τα μοντέλα, οι ηθοποιοί ή οι παρουσιαστές; Και στις δύο περιπτώσεις δεν παραποιείται η εκ γενετής κατάσταση του ατόμου; Και στις δύο περιπτώσεις δεν γίνεται προσπάθεια απόκτησης πλεονεκτικής θέσης σε σχέση με τους αντιπάλους με στόχο την επαγγελματική καταξίωση και πρωτιά; Επιπρόσθετα, οι υποστηρικτές της χρήσης του ντόπινγκ θεωρούν ότι ο καθένας έχει το δικαίωμα να επιλέγει την πορεία του στη ζωή και μέχρι ποιο σημείο θα ρισκάρει προσωπικά αγαθά, προκειμένου να πραγματοποιήσει τα όνειρά του, ως απάντηση στις ανησυχίες για τις επιβλαβείς επιδράσεις του ντόπινγκ στην υγεία των αθλητών.

Επιπλέον, στους υποστηρικτές της χρήσης του ντόπινγκ, όπως και της χρήσης και άλλων θεμιτών και αθέμιτων μέσων, με στόχο την πρωτιά, σημαντικό ρόλο παίζουν το χρήμα και η δόξα. Τα χρηματικά έπαθλα που οι σύγχρονες κοινωνίες δίνουν στους νικητές των μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων είναι τόσο μεγάλα που εξασφαλίζεται όχι μόνο ολόκληρη η ζωή των πρωταθλητών,

αλλά και της οικογένειάς τους, ακόμη και των προπονητών τους. Έτσι το κίνητρο για τη νίκη είναι πολύ μεγάλο. Το χρηματικό έπαθλο ενισχύεται και από την αναγνώριση που εισπράττουν οι πρωταθλητές από το κοινωνικό σύνολο. Η έπαρση της δόξας και του φανατισμού των οπαδών ενισχύει ακόμη περισσότερο τον μοναδικό στόχο της νίκης. Στην άλλη όχθη βρίσκονται οι υποστηρικτές της απαγόρευσης της χρήσης ντόπινγκ με στόχο την αύξηση της αθλητικής απόδοσης.

Αντίθεση

Οι κανόνες των αθλημάτων βρίσκονται σε πλήρη αντίθεση με την τακτική αυτή των αθλητών, οι οποίοι εν γνώσει τους τις περισσότερες φορές παραβαίνουν τις «εναγώνιες» διατάξεις. Η χρήση του ντόπινγκ καταπατά την ηθική του αθλητισμού, αφού υπονομεύει την ευγενική άμιλλα και τη νίκη του καλύτερου. Ο αθλητικός συναγωνισμός χαρακτηρίζεται ως η καλύτερη και η πλέον άμεμπτη από ηθικής άποψης μορφή του ανθρώπινου συναγωνισμού, διότι οι κανόνες είναι ίδιοι για όλους τους αθλητές και έτσι ο καλύτερος έχει πάρα πολλές πιθανότητες να κερδίσει. Η χρήση όμως του ντόπινγκ θέτει σε αμφιβολία την παραπάνω άποψη, αφού οι αθλητές που κερδίζουν δεν είναι συνήθως οι καλύτεροι, αλλά αυτοί που έκαναν χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων. Με αφορμή, λοιπόν, το αν θα είμαστε υπέρ ή κατά του ντόπινγκ, μήπως πρέπει να βάλουμε αλλιώς τα ερωτήματα; Τελικά, μήπως πρέπει να αποφασίσουμε αν θέλουμε ο αθλητισμός να είναι ένα εμπόριο ικανοτήτων, όπου θα κυριαρχεί η εκμετάλλευση των αθλητών, η χρησιμοποίησή τους ακόμη και μέσω γενετικής τους τροποποίησης ή και χωρίς αυτήν, μέχρι την κερδοφόρα τους προσφορά, κι έπειτα η απόσυρσή τους, χωρίς να νοιάζεται κανείς για τις επιπτώσεις όλης αυτής της εκμετάλλευσης στην υγεία των αθλητών και τη ζωή τους γενικότερα; Ή μήπως όχι; Μήπως το βασικό, όμως, που πρέπει να αλλάξει είναι η αντίληψη για τον αθλητισμό και τον πρωταθλητισμό; Το ντόπινγκ είναι κοινωνικό φαινόμενο και όταν κυρίαρχο μοντέλο είναι η επιτυχία πάση θυσία, τότε η θυσία μπορεί να αφορά τον ίδιο

τον αθλητή, την υγεία του και τη ζωή του. Είναι τελικά η κοινωνία και η πολιτεία που έχουν μεγάλες ευθύνες; Ίσως η επιστροφή του ήθους και του σκοπού της άθλησης πρέπει να ξεκινήσει από την αναθεώρηση των κινήτρων, σκοπών και στόχων των διάφορων αθλητικών οργανισμών και σωματείων που έχουν τόσο πολύ εμπορευματοποιήσει την έννοια της άθλησης και τελικά την έχουν εκτροχιάσει από την αρχική της αγνή και ωφέλιμη ταυτότητα του «ευ αγωνίζεσθαι». Δύσκολο ε;

ΕΛΕΓΧΟΙ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
ΜΙΑ ΣΚΙΩΔΗΣ ΣΧΕΣΗ !

Καταπατούν οι αιφνίδιοι έλεγχοι ντόπινγκ τις θεμελιώδεις ελευθερίες και τα ατομικά δικαιώματα των αθλητών;

Υπάρχει τρόπος να αντιμετωπιστεί η μάστιγα των απαγορευμένων ουσιών με άλλο τρόπο;

Αθήνα 2004,Ολυμπιακοί αγώνες. Η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση επιστρέφει στη γενέτειρα-χώρα της. Και όμως σε αυτό το σπουδαίο γεγονός, δύο δικά μας παιδιά η Κατερίνα Θάνου και ο Κώστας Κεντέρης, αποκλείονται εμπλεκόμενοι σε ένα από τα μεγαλύτερα σκάνδαλα ντόπινγκ. Όσο τα χρόνια περνούν, τόσο περισσότερο η λίστα με τα σκάνδαλα ντόπινγκ κατά τη διάρκεια μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων μεγαλώνει...

Από τους... ζουλού στη Λοζάνη

Η προέλευση της λέξης ντόπινγκ βρίσκει τις ρίζες της στην ολλανδική λέξη «dorp» η οποία αποτελούσε την ονομασία ενός αλκοολούχου ποτού με βάση τα σταφύλια που χρησιμοποιούσαν οι πολεμιστές ζουλού για να αυξήσουν την ικανότητα τους στην μάχη. Η χρήση του όρου στη συνέχεια εξαπλώθηκε, κυρίως για να χαρακτηρίσει το παράνομο ντόπινγκ που γινόταν σε άλογα τα

οποία χρησιμοποιούνταν σε αγώνες ιπποδρομίας. Παρ'όλα αυτό η τεχνική του ντόπινγκ εντοπίζεται για πρώτη φορά στους αθλητές της Αρχαίας Ελλάδας, οι οποίοι ακολουθούσαν συγκεκριμένη διατροφή, η οποία περιελάμβανε, κυρίως, όπως αποκαλούνταν τότε 'μαγικά δυναμωτικά φίλτρα' σε υγρή μορφή. Αυτά είχαν τη δυνατότητα να αυξάνουν τη δύναμη και την ενέργεια και ακολούθως να ανεβάζουν όχι μόνο την αγωνιστική τους διάθεση άλλα και την ικανότητα. Από την αρχαία Ελλάδα έως το 19 αιώνα η βάση της τεχνικής του ντόπινγκ παραμένει η ίδια, δηλαδή η κατανάλωση ουσιών οι οποίες βελτιώνουν την αγωνιστική ικανότητα των αθλητών, οι οποίες όμως πλέον έχουν την μορφή της στρυχνίνης, της της κοκαΐνης και του αλκοόλ. Η κατανάλωση αυτών των ουσιών ήταν διαδεδομένη κυρίως μεταξύ ποδηλατών. Το 1904 ο Thomas Hicks ολοκλήρωσε το Μαραθώνα στο Saint-Louis χάρη στην κατανάλωση ωμού αυγού, της χρήσης στρυχνίνης σε μορφή ένεσης και της κατανάλωσης brandy που τους έδιναν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Έτσι, από τις απαρχές του 19ου αιώνα φάνηκε η επιτακτική ανάγκη να ρυθμιστεί κανονιστικά το φαινόμενο του ντόπινγκ που είχε αρχίσει να παίρνει τεράστιες διαστάσεις. Το 1928, η Διεθνής Ένωση Αθλητικών Ομοσπονδιών (IAAF) ήταν η πρώτη αθλητική Ένωση που απαγόρευσε την χρήση διεγερτικών ουσιών. Στη συνέχεια, πολλές άλλες ομοσπονδίες ακολούθησαν το παράδειγμα της IAAF, αλλά δυστυχώς όλες αυτές οι απαγορεύσεις ήταν χωρίς κανένα αποτέλεσμα, γιατί έμειναν σε θεωρητικό επίπεδο ενώ στην πράξη δεν γινόταν κανένας έλεγχος στους αθλητές. Η κατάσταση όσο περνούσαν τα χρόνια γινόταν ολοένα και πιο σοβαρή με την εμφάνιση των συνθετικών ορμονών. Το 1960 η παγκόσμια αθλητική σκηνή σοκάρεται με το θάνατο του Δανού ποδηλάτη Knud Enemark Jensen κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων της Ρώμης από τη χρήση αμφεταμινών. Λίγα χρόνια αργότερα, το 1967 η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή για πρώτη φορά δημοσιεύει την περιβόητη λίστα με τις απαγορευμένες ουσίες. Το 1968 ένα ακόμη θανάσιμο περιστατικό έρχεται να αμαυρώσει τον υγιή κόσμο του αθλητισμού με το θάνατο του ποδηλάτη Tom Simpson κατά τη διάρκεια του Tour de France. Στη δεκαετία του 1970 οι περισσότερες αθλητικές ομοσπονδίες άρχισαν να πραγματοποιούν

ελέγχους ντόπινγκ όποτε και αναδείχθηκε η αυξημένη χρήση αναβολικών στεροειδών, γεγονός που με τη σειρά του οδήγησε στην προσθήκη τους στη λίστα των απαγορευμένων ουσιών της ΔΟΕ. Όσο περνούν τα χρόνια, ολοένα και περισσότερο οι έλεγχοι ντόπινγκ που πραγματοποιούνται φέρνουν στο φως νέες μεθόδους ντόπινγκ και νέες απαγορευμένες ουσίες. Το 1999 η ΔΟΕ διοργάνωσε την Πρώτη Διάσκεψη για το ντόπινγκ στη Λοζάνη, η οποία οδήγησε στην υιοθέτηση της Διακήρυξης της Λοζάνης για το ντόπινγκ στον αθλητισμό. Το κείμενο αυτό προέβλεπε την ίδρυση ενός ανεξάρτητου παγκόσμιου οργανισμού για τη μάχη κατά των απαγορευμένων ουσιών. Έτσι στις 10 Νοεμβρίου 1999 ιδρύθηκε ο γνωστός πλέον Παγκόσμιος Οργανισμός Αντιντόπινγκ (WADA = World Antidoping Agency). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντιντοπινγκ χρηματοδοτείται κατά το ήμισυ από κυβερνήσεις και κατά το ήμισυ από παγκόσμιες αθλητικές ομοσπονδίες, σημειώνοντας το 2014 budget 26 εκατομμυρίων δολαρίων. Η κύρια αποστολή του ΠΟΑ είναι να συντάξει και να δημοσιεύσει τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντιντόπινγκ, ο οποίος σήμερα βρίσκεται στην τρίτη του μορφή και φέρνει τα πιο δραστικά μέτρα για την καταπολέμηση του φαινομένου, μέτρα τα οποία αγγίζουν τις πιο σημαντικές εκφάνσεις των ατομικών ελευθεριών και δικαιωμάτων των αθλητών για χάρη του υγιούς και ανόθευτου αθλητισμού.

Ο νέος νόμος αντιντόπινγκ για τους επαγγελματίες αθλητές

Το καινοτόμο που φέρνει ο νέος κώδικας για τους επαγγελματίες αθλητές και αυτούς που είναι εγγεγραμμένοι σε λίστες αθλητών υψηλού επιπέδου, δεν είναι ότι υπόκεινται σε απροειδοποίητους ελέγχους και ότι υποχρεούνται να ενημερώνουν συνεχώς για το που βρίσκονται, διότι αυτές είναι μεταρρυθμίσεις που είχαν ήδη εισαχθεί με τον κώδικα του 2009, άλλα διάφορες λεπτομέρειες σε σχέση με την παραβίαση της υποχρέωσης αυτής. Αρχικά, αξίζει να αναφερθεί ότι εκείνοι που έχουν τη συγκεκριμένη υποχρέωση είναι ένας περιορισμένος αριθμός αθλητών, οι οποίοι καθορίζονται από τους εθνικούς φορείς αντιντόπινγκ (στην Ελλάδα είναι το ΕΣΚΑΝ) και είναι υποχρεωμένοι να ενημερώνουν για το που βρίσκονται για μια περίοδο τριών μηνών, μια ώρα

την ημέρα. Σύμφωνα με το ΕΣΚΑΝ, τα κριτήρια ένταξης ενός αθλητή στη λίστα αυτή είναι τα εξής:

- 1) Αθλητές/τριες με υψηλές διακρίσεις σε πανελλήνιες, πανευρωπαϊκές, παγκόσμιες διοργανώσεις και Ολυμπιακούς Αγώνες.
- 2) Σημαντική βελτίωση της απόδοσης του/της αθλητή/τριας κατά τη διάρκεια της περασμένης χρονιάς.
- 3) Επιστροφή αθλητή/τριας στην ενεργό δράση μετά από τραυματισμό.
- 4) Επιστροφή αθλητή/τριας μετά από περίοδο αποκλεισμού λόγω παράβασης ντόπινγκ.
- 5) Επιστροφή αθλητή/τριας στην ενεργό αθλητική δραστηριότητα μετά από αποχώρηση για λόγους εκτός παράβασης ντόπινγκ.
- 6) Στοιχεία από πληροφορίες, (doping intelligence) του Ε.Σ.ΚΑ.Ν.
- 7) Αποχώρηση αθλητή/τριας από συγκεκριμένη αθλητική διοργάνωση που είχε δηλώσει συμμετοχή ή απουσία αθλητή/τριας από αθλητική διοργάνωση που είχε δηλώσει συμμετοχή ή που αναμένονταν η συμμετοχή του/της.
- 8) Ιστορικό αθλητή/τριας σε σχέση με το ντόπινγκ .
- 9) Ηλικία του/της αθλητή/τριας.
- 10) Τιμωρημένοι αθλητές.

Οι αθλητές που βρίσκονται στο πλαίσιο αυτό υπόκεινται σε απροειδοποίητους ελέγχους ντόπινγκ εκτός της αγωνιστικής περιόδου και οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, δηλαδή ακόμη και κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μια πρώτη ένσταση σε αυτό το σημείο είναι ότι για παράδειγμα σε χώρες όπως η Γαλλία, η ρύθμιση αυτή, δηλαδή του ελέγχου οποιαδήποτε ώρα και στιγμή, έρχεται σε αντίθεση με το γαλλικό δίκαιο, γιατί απαγορεύεται από τις 11 το βράδυ έως τις 6 το πρωί η οποιαδήποτε έρευνα από την αστυνομία χωρίς εισαγγελικό ένταλμα .

Γι' αυτό και η νέα μορφή του παγκόσμιου κωδικά αντιντόπινγκ υιοθετήθηκε με μεγάλη καθυστέρηση στη γαλλική έννομη τάξη. Ωστόσο, η τακτική αυτή των απροειδοποίητων ελέγχων έχει αποδειχθεί αποτελεσματική για τη μάχη κατά του ντόπινγκ, γιατί για να ανιχνευτούν ορισμένες απαγορευμένες ουσίες

και μέθοδοι θα πρέπει να διενεργούνται έλεγχοι εκτός αγωνιστικής περιόδου. Πρακτικά η υποχρέωση αυτή σημαίνει για τον αθλητή ότι πρέπει να ενημερώνει μέσω ενός προγράμματος που είναι ειδικά σχεδιασμένο για το σκοπό αυτό, για την ακριβή του τοποθεσία. Σήμερα, μπορεί να το κάνει μέσω μιας εφαρμογής για κινητά. Επομένως όταν θα αποφασιστεί να γίνει απροειδοποίητος έλεγχος, ο αθλητής θα πρέπει να είναι στην τοποθεσία που έχει δηλώσει ότι βρίσκεται. Υπάρχουν 3 μορφές παραβιάσεων σε σχέση με αυτή την υποχρέωση

- 1) Ο αθλητής δεν βρίσκεται στον τόπο όπου έχει δηλώσει ότι βρίσκεται.
- 2) Δεν έχει δώσει καθόλου πληροφορίες για την τοποθεσία του.
- 3) Έχει δώσει ναι μεν πληροφορίες, αλλά όχι ακριβείς.

Έλεγχος εναντίον δικαιωμάτων

Κάθε φορά που επιχειρείται ένας έλεγχος ντόπινγκ από την αρμόδια υπηρεσία και ο αθλητής παραβιάζει, με μια από τις παραπάνω τρεις μορφές την υποχρέωση αυτή, τότε του αποστέλλεται κάθε φορά μια προειδοποίηση. Με την προηγούμενη μορφή του κώδικα, αν μέσα σε μια περίοδο 18 μηνών η αρμόδια εθνική υπηρεσία αντιντόπινγκ προσπαθούσε να ελέγξει τον αθλητή χωρίς αποτέλεσμα, θεωρούταν ότι ο αθλητής έχει παραβιάσει τις διατάξεις για το ντόπινγκ και άνοιγε ο δρόμος για την πειθαρχική διαδικασία από την αρμόδια ομοσπονδία. Πλέον, το χρονικό περιθώριο στένεψε ακόμη περισσότερο και έχει περιοριστεί στους δώδεκα μήνες. Η ένσταση σε αυτό το σημείο είναι ότι ο αθλητής, ο οποίος δεν έχει καταφέρει να ανταποκριθεί σε μια αμφιβόλου νομιμότητας υποχρέωση, τεκμαίρεται ένοχος για παραβίαση των διατάξεων ντόπινγκ!

Οι ενστάσεις και τα ερωτήματα που εγείρονται για την όλη διαδικασία είναι πολλά και τοποθετούνται σε διάφορους τομείς.

Μια βασική είναι ότι η υποχρέωση ορισμένων αθλητών να γνωστοποιούν την τοποθεσία που βρίσκονται, έρχεται σε σύγκρουση με το θεμελιώδες δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή του κάθε ατόμου, που κατοχυρώνεται από το άρθρο 8 της Ευρωπαϊκής Σύμβασης των Δικαιωμάτων του ανθρώπου σε ευρωπαϊκό επίπεδο και από το άρθρο 17 του Διεθνούς Συμφώνου για τα ατομικά και πολιτικά Δικαιώματα του ΟΗΕ. Εν προκειμένω, έχουμε τη σύγκρουση περισσότερων δικαιωμάτων, δηλαδή από τη μια πλευρά έχουμε το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή και από την άλλη πλευρά μπορεί να τεθεί το δικαίωμα για έναν υγιή και ανόθευτο αθλητισμό, για τη λεγόμενη εν ολίγοις υγιής άμιλλα που προασπίζεται ο αθλητισμός, έννοια από την οποία ολοένα και περισσότερο απομακρύνεται ο επαγγελματικός αθλητικός κόσμος.

Στη Γαλλία, το Συμβούλιο της Επικρατείας έκρινε με μια απόφαση του που θεωρείται κομβική για τα αθλητικά δρώμενα, ότι ναι μεν με το σύστημα αυτό υπάρχει προσβολή στις θεμελιώδεις ελευθερίες των αθλητών, αλλά από την άλλη πλευρά, η προσβολή αυτή δικαιολογείται από τους στόχους γενικού ενδιαφέροντος που εξυπηρετεί η μάχη κατά του ντόπινγκ. Μια απόφαση, η οποία από άποψη περιεχομένου για ακόμη μια φορά επιβεβαιώνει την ιδιαιτερότητα του αθλητικού δικαίου και αποδεικνύει περίτρανα ότι ακόμα και οι κανόνες του κοινού δικαίου δεν εφαρμόζονται όταν πρόκειται για το αθλητικό δίκαιο. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η αθλητική κοινότητα σύσσωμη αναμένει την απόφαση του ΕΔΔΑ για την περίπτωση της 5 φορές χρυσής Ολυμπιονίκης (συνολικά 9 φορές Ολυμπιονίκης) γερμανικής καταγωγής αθλήτρια speed skater, την Claudia Pechstein η οποία προσέφυγε για παραβίαση του άρθρου 8 της Ευρωπαϊκής Σύμβασης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου, μια απόφαση που αναμένεται να αλλάξει πολλά στη μάχη κατά του ντόπινγκ.

ΚΩΔΙΚΑΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ

Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντι-Ντόπινγκ είναι το κύριο έγγραφο που παρέχει το πλαίσιο για την εναρμόνιση των πολιτικών αντι-ντόπινγκ, κανονισμών και ρυθμιστικών διατάξεων μεταξύ των αθλητικών οργανισμών και μεταξύ των δημόσιων αρχών. Εφαρμόζεται σε άμεση σύνδεση με τα τέσσερα Διεθνή Πρότυπα που στοχεύουν να φέρουν την εναρμόνιση μεταξύ των οργανισμών αντι-ντόπινγκ σε διάφορους τομείς: έλεγχο, εργαστήρια, εξαιρέσεις θεραπευτικής χρήσης (TUEs) και τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων. Η εναρμόνιση αυτή δρα ώστε να διευθετήσει τα προβλήματα που είχαν προγενέστερα προκύψει από αποσπασματικές και ασυντόνιστες προσπάθειες στον αγώνα του αντι-ντόπινγκ, όπως, μεταξύ άλλων, η έλλειψη και η απουσία των απαραίτητων πόρων για τη διεξαγωγή έρευνας και ελέγχου, η έλλειψη γνώσης για συγκεκριμένες ουσίες και διαδικασίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και σε ποιο βαθμό και η άνιση προσέγγιση αναφορικά με τις ποινές σε αθλητές που βρέθηκαν ένοχοι για ντόπινγκ. Στις 5 Μαρτίου 2003, στο δεύτερο Παγκόσμιο Συνέδριο για το Ντόπινγκ στον Αθλητισμό, περίπου 1200 απεσταλμένοι εκπροσωπώντας 80 κυβερνήσεις, η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (ΔΠΕ), όλα τα Ολυμπιακά αθλήματα, εθνικές Ολυμπιακές και Παραολυμπιακές Επιτροπές, αθλητές, εθνικοί οργανισμοί αντι-ντόπινγκ, και διεθνείς οργανισμοί ομόφωνα συμφώνησαν να υιοθετήσουν τον Κώδικα ως τη βάση για τον αγώνα κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Η συνθήκη της Κοπεγχάγης εκφράζει αποδοχή του Παγκόσμιου Κώδικα Αντι-Ντόπινγκ και τέθηκε υπό συζήτηση στο δεύτερο Παγκόσμιο Συνέδριο. Ο Κώδικας και τα Διεθνή Πρότυπα τέθηκαν σε ισχύ την 1η Ιανουαρίου 2004. Πολλές κυβερνήσεις δεν μπορούσαν να δεσμευτούν νομικά από ένα μη κυβερνητικό έγγραφο όπως ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντι-Ντόπινγκ. Οι κυβερνήσεις, λοιπόν, συνέταξαν ανάλογα σε κείμενο τη Διεθνή Συμφωνία υπό την αιγίδα της UNESCO, επιτρέποντάς τους έτσι να ευθυγραμμίσουν την εσωτερική τους νομοθεσία με τον Κώδικα και επομένως

να εναρμονίσουν το αθλητικό και δημόσιο δίκαιό τους στον αγώνα κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Στις 19 Οκτωβρίου 2005, η Γενική Συνέλευση της UNESCO υιοθέτησε την πρώτη Διεθνή Συμφωνία κατά του Ντόπινγκ στον Αθλητισμό.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντί-Ντόπινγκ λέει πως το ντόπινγκ δεν θα πρέπει να θεωρείται ποινικό αδίκημα!

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντί-Ντόπινγκ λέει πως το ντόπινγκ δεν θα πρέπει να γίνει ποινικό αδίκημα, αλλά να τιμωρούνται όσοι διακινούν και προμηθεύουν τις απαγορευμένες ουσίες στους αθλητές. Ο οργανισμός, απαντώντας σε μέσα μαζικής ενημέρωσης, πιστεύει πως η δική του μορφή επιβολής κυρώσεων έχει γίνει αποδεκτή σε όλο τον κόσμο από το άθλημα αλλά και από τις κυβερνήσεις. Ο Craig Reddie, πρόεδρος της WADA έχει ήδη κάνει κινήσεις ώστε οι αθλητές να τιμωρούνται βάσει του αθλήματος που συμμετέχουν και να μην διώκονται ποινικά, παρόλο που συνεχίζουν οι πιέσεις για την ποινικοποίηση του ντόπινγκ. «Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντί-Ντόπινγκ δεν επιθυμεί να παρέμβει στο κυριαρχικό δικαίωμα κάθε κυβέρνησης, να θεσπίζει νόμους για τον λαό της», αναφέρεται σε μια δήλωση του οργανισμού. Συνεχίζει όμως, «Ωστόσο, ο οργανισμός πιστεύει ότι η διαδικασία κυρώσεων για τους αθλητές, στην οποία περιλαμβάνεται το δικαίωμα προσφυγής στο Ανώτατο Διαιτητικό Δικαστήριο Αθλητισμού (CAS) είναι μια πάγια διαδικασία, αποδεκτή από όλες τις κυβερνήσεις του κόσμου και επιπλέον οι κυρώσεις για παραβίαση ντόπινγκ από κάποιον αθλητή, έχει πλέον 4-ετή διάρκεια αποκλεισμού από όλες τις αθλητικές διοργανώσεις, πράγμα το οποίο είναι παγκοσμίως αποδεκτό από τα αθλητικά σωματεία και τις κυβερνήσεις. Ως εκ τούτου, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντί-Ντόπινγκ πιστεύει πως το ντόπινγκ, δεν θα πρέπει να γίνει ποινικό αδίκημα για τους αθλητές». Τον περασμένο Νοέμβριο, η Γερμανική κυβέρνηση παρουσίασε ένα νομοσχέδιο όπου οι αθλητές που λάμβαναν απαγορευμένες ουσίες, θα

φυλακίζονταν για 3 χρόνια, ενώ οι προπονητές και οι προμηθευτές αυτών των ουσιών θα φυλακίζονταν μέχρι και 10 χρόνια. Ο πρόεδρος της UCI, Brian Cookson συμφωνεί με τα μέτρα αυτά της Γερμανικής κυβέρνησης, λέγοντας σε την Ισπανική εφημερίδα AS: «Το ντόπινγκ είναι ποινικό αδίκημα και έτσι θα πρέπει να αντιμετωπίζεται και να τιμωρείται σκληρά».

Εσείς τι πιστεύετε; Θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ποινικό αδίκημα το ντόπινγκ ή όχι;

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΑΝΤΙ-ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντι-Ντόπινγκ είναι το κύριο έγγραφο που παρέχει το πλαίσιο για την εναρμόνιση των πολιτικών αντι-ντόπινγκ, κανονισμών και ρυθμιστικών διατάξεων μεταξύ των αθλητικών οργανισμών και μεταξύ των δημόσιων αρχών. Εφαρμόζεται σε άμεση σύνδεση με τα τέσσερα Διεθνή Πρότυπα που στοχεύουν να φέρουν την εναρμόνιση μεταξύ των οργανισμών αντι-ντόπινγκ σε διάφορους τομείς: έλεγχο, εργαστήρια, εξαιρέσεις θεραπευτικής χρήσης (TUEs) και τον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων. Η εναρμόνιση αυτή δρα ώστε να διευθετήσει τα προβλήματα που είχαν προγενέστερα προκύψει από αποσπασματικές και ασυντόνιστες προσπάθειες στον αγώνα του αντι-ντόπινγκ, όπως, μεταξύ άλλων, η έλλειψη και η απουσία των απαραίτητων πόρων για τη διεξαγωγή έρευνας και ελέγχου, η έλλειψη γνώσης για συγκεκριμένες ουσίες και διαδικασίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και σε ποιο βαθμό και η άνιση προσέγγιση αναφορικά με τις ποινές σε αθλητές που βρέθηκαν ένοχοι για ντόπινγκ.

Στις 5 Μαρτίου 2003, στο δεύτερο Παγκόσμιο Συνέδριο για το Ντόπινγκ στον Αθλητισμό, περίπου 1200 απεσταλμένοι εκπροσωπώντας 80 κυβερνήσεις, η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή

(ΔΠΕ), όλα τα Ολυμπιακά αθλήματα, εθνικές Ολυμπιακές και Παραολυμπιακές Επιτροπές, αθλητές, εθνικοί οργανισμοί αντι-ντόπινγκ, και διεθνείς οργανισμοί ομόφωνα συμφώνησαν να υιοθετήσουν τον Κώδικα ως τη βάση για τον αγώνα κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Η συνθήκη της Κοπεγχάγης εκφράζει αποδοχή του Παγκόσμιου Κώδικα Αντι-Ντόπινγκ και τέθηκε υπό συζήτηση στο δεύτερο Παγκόσμιο Συνέδριο. Ο Κώδικας και τα Διεθνή Πρότυπα τέθηκαν σε ισχύ την 1η Ιανουαρίου 2004.

Πολλές κυβερνήσεις δεν μπορούσαν να δεσμευτούν νομικά από ένα μη κυβερνητικό έγγραφο όπως ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντι-Ντόπινγκ. Οι κυβερνήσεις, λοιπόν, συνέταξαν ανάλογα σε κείμενο τη Διεθνή Συμφωνία υπό την αιγίδα της UNESCO, επιτρέποντάς τους έτσι να ευθυγραμμίσουν την εσωτερική τους νομοθεσία με τον Κώδικα και επομένως να εναρμονίσουν το αθλητικό και δημόσιο δίκαιό τους στον αγώνα κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Στις 19 Οκτωβρίου 2005, η Γενική Συνέλευση της UNESCO υιοθέτησε την πρώτη Διεθνή Συμφωνία κατά του Ντόπινγκ στον Αθλητισμό.

ΠΗΓΕΣ: Doping Prevention: Ο αγώνας ενάντια στο ντόπινγκ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

Πρώτη Εμφάνιση

Το έτος 1967 η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) σύστησε την Ιατρική Επιτροπή με σκοπό την οργάνωση και επίβλεψη του αγώνα κατά του ντόπινγκ στον αθλητισμό. Εκείνη την εποχή, η Ιατρική Επιτροπή δημοσίευσε τον πρώτο της κατάλογο απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό περιλαμβάνοντας μόνο διεγερτικά και ναρκωτικά. Κατά τη διάρκεια των ετών που ακολούθησαν ο κατάλογος διευρύνθηκε. Το 1974, τα συνθετικά αναβολικά στεροειδή προστέθηκαν και μια δεκαετία αργότερα η τεστοστερόνη και η καφεΐνη, επίσης. Το 1988 το ντόπινγκ αίματος απαγορεύτηκε και ο Απαγορευμένος Κατάλογος συμπληρώθηκε με τα διουρητικά και τους βήτα-αποκλειστές. Ένα χρόνο αργότερα οι πεπτιδικές ορμόνες προστέθηκαν. Από το 1993, οι βήτα-2

αγωνιστές θεωρούνται ως παράγοντες ντόπινγκ. Ωστόσο, δεσμευτικός δεν ήταν μόνο ο Απαγορευμένος Κατάλογος της Ιατρικής Επιτροπής της ΔΟΕ. Οι αθλητικές ομοσπονδίες δημιούργησαν τους δικούς τους καταλόγους απαγορευμένων μεθόδων και ουσιών.

Η εξέλιξη του Καταλόγου

Προκειμένου να επέλθει ένα ενιαίο σύστημα, η ΔΟΕ, οι Διεθνείς Ομοσπονδίες και οι Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές κατέληξαν το 1994 σε συμφωνία σχετικά με την ενοποίηση των διαφορετικών απαγορευμένων καταλόγων. Οι κατάλογοι που είχαν δημοσιευθεί από τη ΔΟΕ κατά τη διάρκεια διαδοχικών Ολυμπιακών Αγώνων περιελάμβαναν μόνο απαγορευμένες ομάδες με παραδείγματα απαγορευμένων ουσιών με υποσημείωση: «... και άλλες παρόμοιες ουσίες». Έτσι, πολλοί ειδικοί στο αντι-ντόπινγκ, αλλά επίσης αθλητές, προπονητές και στελέχη απαιτούσαν για χρόνια τη δημιουργία ολοκληρωμένου καταλόγου ουσιών, απαγορευμένες για τους αθλητές. Ισχυρίζονταν ότι θα έπρεπε να ανανεώνεται τακτικά, έτσι ώστε να αποφεύγονται οι αντιπαραθέσεις που σχετίζονται με τους ελέγχους αντι-ντόπινγκ. Αυτό το ιδιαίτερο πρόβλημα εμφανίστηκε κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων της Ατλάντα. Στα ούρα πέντε αθλητών από τη Ρωσία και τη Λιθουανία ανιχνεύθηκε βρωμαντάνη, το οποίο είναι ένας ανοσοδιεγερτικός και αντιοξειδωτικός παράγοντας που παραγόταν στη USSR για τους στρατιώτες προκειμένου πιθανώς να μειωθεί ο χρόνος βιολογικής αποκατάστασης μετά από μία ισχυρή φυσική προσπάθεια. Στην αρχή των αγώνων, οι αθλητές που αποδείχθηκε ότι έκαναν χρήση βρωμαντάνης (δύο νικητές, μεταξύ άλλων), αποκλείστηκαν. Στη συνέχεια αθώωθηκαν διότι ο παράγοντας δεν ήταν στον κατάλογο των απαγορευμένων ουσιών. Η Ιατρική Επιτροπή της ΔΟΕ πρόσθεσε τη βρωμαντάνη στον Απαγορευμένο Κατάλογο το 1997 και κατά τη διάρκεια των ακόλουθων Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων Κλασικού Σκι, η Ρωσίδα αθλήτρια Lubow Jegorowa, που κέρδισε στη διαδρομή των 5 km κλασικού στυλ τρεξίματος, αποκλείστηκε λόγω ντόπινγκ.

Η WADA και ο Κατάλογος

Από την 1η Ιανουαρίου 2004, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA) ανέλαβε από την Ιατρική Επιτροπή της ΔΟΕ το ρόλο του κύριου συντονιστή για το παγκόσμιο σύστημα αντι-ντόπινγκ. Υπό τις οδηγίες του Παγκόσμιου Κώδικα Αντι-Ντόπινγκ, ο WADA από τότε είναι υπεύθυνος για την προετοιμασία και δημοσίευση του Καταλόγου. Ο Απαγορευμένος Κατάλογος ανανεώνεται τακτικά και ποικίλες συσκέψεις εκπροσώπων από τον αθλητικό και ιατρικό κόσμο προηγούνται των αλλαγών. Παρέχοντας τις ετήσιες δημοσιεύσεις του Απαγορευμένου Καταλόγου, συνοδευόμενες από παραδείγματα απαγορευμένων ουσιών, ο WADA εν μέρει εκπληρώνει την αναγκαιότητα της δημοσίευσης ενός ενημερωμένου και περιεκτικού Απαγορευμένου Καταλόγου. Ωστόσο, ο ανοιχτός χαρακτήρας επιτρέπει μία γρήγορη αντίδραση εάν οι αθλητές έχουν σκοπό να χρησιμοποιήσουν νέες φαρμακολογικές ουσίες ως ντόπινγκ. Για παράδειγμα, το Αμερικάνικο εργαστήριο BALCO παρήγαγε τετραϋδρογεστρινόνη (THG) μόνο για τις «ανάγκες» αθλητών. Η άμεση αντίδραση της WADA ήταν η τοποθέτηση της THG μεταξύ των απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό.

Ο Παγκόσμιος Κώδικας Αντι Ντόπινγκ αναφέρει, ότι μια ουσία θα πρέπει να περιληφθεί στον Απαγορευμένο Κατάλογο, εάν ο WADA καθορίσει ότι η ουσία ή η μέθοδος πληρεί δύο από τα τρία κριτήρια που ακολουθούν:

- Ύπαρξη οποιασδήποτε ιατρικής ή άλλης επιστημονικής απόδειξης, φαρμακολογικής επίδρασης ή εμπειρίας ότι η ουσία ή η μέθοδος, από μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες ουσίες ή μεθόδους, έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει ή βελτιώνει την αθλητική απόδοση
- Ύπαρξη οποιασδήποτε ιατρικής ή άλλης επιστημονικής απόδειξης, φαρμακολογικής επίδρασης ή εμπειρίας ότι η χρήση της ουσίας ή της μεθόδου αποτελεί πραγματικό ή ενδεχόμενο κίνδυνο για την υγεία του Αθλητή

- Η χρήση της ουσίας ή της μεθόδου παραβιάζει το πνεύμα του αθλητισμού που περιγράφεται στην Εισαγωγή του Κώδικα.

Επιπλέον, μια ουσία ή μέθοδος θα πρέπει να περιληφθεί στον Απαγορευμένο Κατάλογο εάν ο WADA καθορίσει ότι υπάρχει ιατρική ή άλλη επιστημονική απόδειξη, φαρμακολογική επίδραση ή εμπειρία ότι η ουσία ή η μέθοδος έχει τη δυνατότητα να καλύψει τη χρήση άλλων Απαγορευμένων Ουσιών και Απαγορευμένων Μεθόδων.

Δομή της Λίστας

Επί του παρόντος, οι ουσίες και οι μέθοδοι στον Απαγορευμένο Κατάλογο ταξινομούνται σε κατηγορίες και χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες:

- **Ουσίες που απαγορεύονται σε όλες τις περιπτώσεις (ενδο- και εξω-αγωνιστικά)**

S1.		Αναβολικοί		παράγοντες
S2.	Ορμόνες	και	σχετικές	ουσίες
S3.		Βήτα-2		αγωνιστές
S4.	Ορμονικοί	ανταγωνιστές	και	ρυθμιστές
S5.	Διουρητικά	και	άλλοι παράγοντες	συγκάλυψης
M1.	Αύξηση	της	μεταφοράς	οξυγόνου
M2.	Χημικός	και	φυσικό	χειρισμός
M3.	Γονιδιακό ντόπινγκ			

- **Ουσίες και μέθοδοι που απαγορεύονται ενδο-αγωνιστικά**

S6.		Διεγερτικά
S7.		Ναρκωτικά
S8.		Κανναβινοειδή
S9.	Γλυκοκορτικοστεροειδή	

- **Ουσίες που απαγορεύονται σε συγκεκριμένα αθλήματα**

P1.		Αλκοόλ
P2.	Βήτα-αποκλειστές	

- **Ειδικά αναφερόμενες ουσίες**

Αξίζει να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει καμία ποσοτική πληροφορία διαθέσιμη σχετικά με τις απαγορευμένες ουσίες στον Απαγορευμένο Κατάλογο. Π.χ. στην περίπτωση μερικών ουσιών δεν επιτρέπονται οι συγκεντρώσεις στο κατώφλι (π.χ.: μορφίνη και καρβοξυτετραϋδροκανναβινόλη), κάτω του οποίου μπορούν να μη θεωρηθούν ως θετικό αποτέλεσμα αντι-ντόπινγκ. Κατά προτίμηση, η πληροφορία αυτή περιλαμβάνεται στα Τεχνικά Έγγραφα, τα οποία είναι μέρος των Διεθνών Προτύπων για Εργαστήρια και περιέχουν οδηγίες σε συγκεκριμένες τεχνικές περιπτώσεις.

ΠΗΓΕΣ: Doping prevention: Ο αγώνας ενάντια στο ντόπινγκ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ DOPING

Το doping είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα, ευρέως διαδεδομένο, που μαστίζει την σημερινή εποχή. Οι προτάσεις, οι οποίες, πιστεύω, θα λειτουργήσουν επικοδομητικά στην αντιμετώπιση του doping αφορούν, όχι μόνο τους αρμόδιους φορείς αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, δηλαδή τον καθένα από εμάς ξεχωριστά.

Η σημαντικότερες από αυτές τις προτάσεις είναι η αθλητική παιδεία. Η αθλητική παιδεία μπορεί να λειτουργήσει κατασταλτικά στη χρήση του doping εκπαιδύοντας τα παιδιά από μικρή ηλικία σε ένα κλίμα ευγενούς ανταγωνισμού. Επίσης, η κοινωνία οφείλει να προβάλλει στα παιδιά αξιόλογα πρότυπα από τον χώρο του αθλητισμού, δηλαδή μη χρήστες doping, ώστε τα παιδιά να μην παραδειγματίζονται από κίβδηλα και μη υγιή πρότυπα. Επιπλέον, η κοινωνία οφείλει να προτάσσει τη συλλογικότητα, τη συνεργασία και να περιορίσει τον αθέμιτο ανταγωνισμό και τον αριθμισμό. Εύλογο θα ήταν, επίσης, να παραμερίσουμε το προσωπικό μας συμφέρον και να λειτουργούμε αποσκοπώντας στο συλλογικό καλό.

Ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης του doping είναι να δημιουργηθούν αθλητικοί διαγωνισμοί από ερασιτέχνες αθλητές, οι οποίοι δεν θα κάνουν καμία απολύτως χρήση φαρμάκων ή συμπληρωμάτων διατροφής πολύ απλά, γιατί διαγωνίζονται εθελοντικά χωρίς την χρηματική απολαβή. Με αυτό τον τρόπο, οι άνθρωποι θα πάψουν δίνουν τόση μεγάλη σημασία στο χρήμα, στη δόξα και στη φήμη. Το να δημιουργήσεις ένα τέλειο κορμί με την χρήση αναβολικών είναι τόσο μάταιο όσο το να γίνεις πλούσιος και διάσημος.

Η αντιμετώπιση του doping ως ποινικό αδίκημα θα ήταν μία αξιόλογη λύση στο πρόβλημα. Με αυτό το μέτρο, πιστεύω, ότι θα μειωθεί το ποσοστό των ανθρώπων που κάνουν χρήση doping, διότι θα υπάρχει πλέον ο φόβος της ποινικής δίωξης. Καλό θα ήταν, όμως, προτού φτάσουμε σε αυτό το σημείο οι άνθρωποι να συνειδητοποιήσουν ότι αυτή η πράξη βλάπτει αποκλειστικά τους ίδιους και να μην κάνουν χρήση doping απολύτως συνειδητά και όχι επειδή το λέει ο νόμος. Να είναι δική τους απόφαση και όχι να φοβούνται τη ποινική δίωξη.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΘΗΤΡΙΑ ΕΒΕΛΙΝΑ ΡΟΥΣΣΗ

Αίτια του Doping

ΟΜΑΔΑ	1
ΤΖΙΜΑΝΚΙ	ΕΡΙΑΤΑ
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΠΑΠΑΡΓΥΡΙΟΥ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΧΑΤΖΗΝΑΣ	ΝΙΚΟΣ
ΤΣΕΚΟΣ	ΔΙΟΝΥΣΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

ΤΖΙΜΑΝΚΙ	ΕΡΙΑΤΑ
	1)Σχέση πρωταθλητισμού και doping
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
	2)Ποιος ο ρόλος της επιστήμης στο doping?
ΠΑΠΑΡΓΥΡΙΟΥ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ
	3)Οικονομικά συμφέροντα
ΧΑΤΖΗΝΑΣ	ΝΙΚΟΣ
	4)Ποια τα αίτια του doping?
ΤΣΕΚΟΣ	ΔΙΟΝΥΣΗΣ
	5)Οι επιλογές των πρωταθλητών μπροστά στο φαινόμενο doping

Τι είναι Doping

Οι στόχοι των φαρμάκων είναι η θεραπεία ατόμων που πάσχουν από ασθένειες. Όταν χρησιμοποιούνται ορθολογικά, είναι σε θέση να σώσουν ζωές. Παρόλα αυτά οποιοδήποτε φάρμακο μπορεί να αποβεί επικίνδυνο, ειδικά όταν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα και σε υψηλές δόσεις. Η

καταχρηστική λήψη φαρμάκων μπορεί να αποβεί επιζήμια για την υγεία του ίδιου του αθλητή ή για τους συναθλητές του. Οι σημερινοί αθλητές είναι υποχρεωμένοι να προπονούνται σκληρότερα, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και από όσο το δυνατό μικρότερη ηλικία. Προκειμένου να ικανοποιήσουν τις αθλητικές τους φιλοδοξίες, ορισμένοι δεν διστάζουν να καταφύγουν σε παράνομα μέσα, όπως είναι η λήψη μιας απαγορευμένης.



ουσίας.

Τι είναι Φαρμακοδιέγερση (Doping);

Ως Φαρμακοδιέγερση (Doping) ορίζεται:

1. Η χρήση ενός μέσου (ουσίας ή μεθόδου), η οποία είναι ενδεχομένως βλαβερή για την υγεία τους και/ ή είναι ικανή να αυξήσει την απόδοση των αθλητών, ή
2. Η ανεύρεση στο σώμα ενός αθλητή μιας Απαγορευμένης Ουσίας ή απόδειξη της χρήσης από αυτόν ή απόδειξη της χρήσης Απαγορευμένης Μεθόδου.

Το ντόπινγκ αντικρούει τις θεμελιώδεις αρχές του Ολυμπισμού, των αθλημάτων και της ιατρικής ηθικής. Απαγορεύεται η σύσταση, πρόταση, έγκριση, εμπορία, παράβλεψη ή διευκόλυνση της χρήσης οποιασδήποτε ουσίας ή μεθόδου που καλύπτεται από τον ορισμό του ντόπινγκ.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζει ένας αθλητής, είναι ότι το ντόπινγκ μπορεί να τον σκοτώσει, σε κάθε περίπτωση πάντως σκοτώνει τον αθλητισμό. Το ντόπινγκ καταλύει όλες τις αρχές του αθλητισμού. Τραυματίζει ανεπανόρθωτα τη χαρά

του παιχνιδιού, δεν σέβεται τους αθλητικούς κανόνες, τους υπόλοιπους αθλητές και τους φιλάθλους. Πέρα από την καταστρατήγηση της κάθε προσωπικής ή αθλητικής ηθικής, το ντόπινγκ είναι πάνω απ' όλα επικίνδυνο για την υγεία, έχει προσωρινά αποτελέσματα και καθιστά αβέβαιο το μέλλον του αθλητή, γιατί μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες στον οργανισμό. Είναι λοιπόν ανούσιο να ρισκοκινδυνεύει κανείς τα πάντα, από τη στιγμή που μια καλά σχεδιασμένη προπόνηση, μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με μια επαρκή αξιοποίηση των προσωπικών δεξιοτήτων, είναι σε θέση να κάνει πραγματικότητα τα όνειρα και τις φιλοδοξίες ενός αθλητή.

Αιτίες Εξάπλωσης του Ντόπινγκ

Ένα από τα κύρια αίτια της ανάπτυξης του ντόπινγκ είναι η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού. Η πρόσφατη έκρηξη των τηλεοπτικών δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τα μεγάλα συμβόλαια χορηγίας οδήγησε σε αύξηση των πιέσεων προς τους αθλητές και τον περίγυρό τους και τους ωθεί να καταφύγουν στη χρήση απαγορευμένων ουσιών. Η εμπορευματοποίηση αυτή και τα οικονομικά διακυβεύματα που απορρέουν από αυτήν, οδήγησαν σε πολλαπλασιασμό των αθλητικών διοργανώσεων και σε μείωση του χρόνου ανάπαυσης των αθλητών, γεγονός που προξενεί και μείωση της διάρκειας της αθλητικής καριέρας του επαγγελματία.

Είναι επίσης σκόπιμο να αναφέρουμε τις αρνητικές συνέπειες των συμβολαίων που υπογράφονται μεταξύ ορισμένων αθλητικών ομοσπονδιών και των χορηγών τους, τα οποία προβλέπουν αμοιβή ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις. Το περιβάλλον των αθλητών συνολικά, από τον προπονητή μέχρι το γιατρό, τον αρχηγό της ομάδας και τους συγγενείς, μπορεί να συμβάλει στις πιέσεις που ασκούνται στους αθλητές .

Τέλος, ένα ουσιαστικό μέρος του προβληματισμού αυτού αφορά τους νεαρούς αθλητές. Η δυνατότητα να κερδίσουν γρήγορα σημαντικά ποσά, σε συνδυασμό με την ανάγκη των οικονομικών παραγόντων να "παράγουν" ακατάπαυστα αθλητές με μεγάλη προβολή από τα μέσα εν ημέρωσης μπορεί να μεταφραστεί σε αύξηση του προσωρινού χαρακτήρα της καριέρας των αθλητών.



Επίσης:

- ✓ Η κακή παρεχόμενη παιδεία.
- ✓ Η αδυναμία μόρφωσης ήθους, χαρακτήρα.
- ✓ Η εισχώρηση της πολιτικής στον αθλητισμό.
- ✓ Η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού.
- ✓ Η πίεση που δέχονται οι αθλητές από τον περίγυρό τους
- ✓ Η προβολή ψευδοϊδανικών: χρήμα, δύναμη.

- ✓ Η προβολή κενών ειδώλων(Μαραντόνα).
- ✓ Οι διάφοροι οικονομικοί παράγοντες ("παραγωγή" δημοφιλών από τα ΜΜΕ \Leftrightarrow αύξηση χαρακτήρα καριέρας αθλητών).
- ✓ Τα συμβόλαια των χορηγών που πριμοδοτούν ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις.



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ **ΧΩΡΙΣ** **ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ**

Εκρηκτικές διαστάσεις για χάρη του πρωταθλητισμού, έχει πάρει στις μέρες μας η ανεξέλεγκτη χρήση και ο συνεχώς αυξανόμενος ρυθμός λήψης απαγορευμένων ουσιών από τους αθλητές, όπως τα αναβολικά στεροειδή και η αυξητική ορμόνη.

Είναι όμως δυνατόν για τον *"φυσιολογικό"* αθλητή, που αγωνίζεται χωρίς "χημική βοήθεια", να επιτύχει επιδόσεις που σπάνε ρεκόρ σε αθλήματα που απαιτούν δύναμη, ταχύτητα ή αντοχή;

Επειδή τα τεστ ντοπαρίσματος σπάνια βγαίνουν θετικά στα διεθνή σπορ, πιστεύεται ευρέως ότι λίγοι αθλητές που συμμετέχουν στους μεγάλους διεθνείς αγώνες, όπως στους Ολυμπιακούς, χρησιμοποιούν φάρμακα ενισχυτικά της απόδοσης. Όμως ο ολοένα αυξανόμενος αριθμός σκανδάλων ντοπαρίσματος, υποδηλώνει ότι η ευρεία χρήση φαρμάκων που ενισχύουν την απόδοση έχει εκτρέψει ριζικά τα ανώτερα όρια της αθλητικής απόδοσης του ανθρώπου.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Για την αντιμετώπιση του Ντόπινγκ οι κάτωθι βασικές παράμετροι πρέπει να συντελεστούν :

- 1) Περιορισμός της εμπορίας και διακίνησης
- 2) Έλεγχος Ντόπινγκ
- 3) Εκπαιδευτικά προγράμματα
- 4) Σωστή Αθλητιατρική και προπονητική υποστήριξη του αθλητή.
- 5) Εναλλακτικές λύσεις υποστήριξης του αθλητή, που θα τον

βοηθήσουν να απαλλαγεί από την πεποίθηση ότι δίχως Ντόπινγκ δεν μπορεί να διακριθεί σε διεθνείς αγώνες.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Βασική αρχή των προγραμμάτων πληροφόρησης και εκπαίδευσης θα είναι η προφύλαξη του πνεύματος του αθλητισμού όπως περιγράφεται στον κώδικα από την υπονόμηση από το ντόπινγκ.

Ο Πρωταρχικός στόχος είναι η αποτροπή του αθλητή από την χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων.

Μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένα εκπαιδευτικά προγράμματα και διαδικασίες μάθησης η εκπαίδευση στοχεύει να προλάβει αλλά και να αντιμετωπίσει την χρήση μεθόδων και ουσιών *Ντόπινγκ από τους* αθλητές και αθλούμενους.

Με θέματα αθλητικής δεοντολογίας και υγείας του ατόμου επιδιώκει να δώσει στον αθλητή όλες εκείνες τις απαραίτητες γνώσεις και πληροφορίες για το Ντόπινγκ που θα οδηγήσουν του αθλητή στην ενσυνείδητη αποχή από αυτό.

ΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΤΟΠΙΝΓΚ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΩΔΙΚΑ ΕΙΝΑΙ :

Να προστατευθεί το θεμελιώδες δικαίωμα των αθλητών να συμμετέχουν σε αθλητισμό απαλλαγμένο από το ντόπινγκ, ώστε να προαχθεί η υγεία, η δικαιοσύνη και η ισότητα για τους αθλητές παγκοσμίως και να εξασφαλίσουν ένα εναρμονισμένα, συντονισμένα και αποτελεσματικά προγράμματα αντιντόπινγκ σε διεθνές και εθνικό επίπεδο λαμβάνοντας υπόψη τον εντοπισμό, την πρόληψη και την αποτροπή από το ντόπινγκ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Τα προγράμματα θα πρέπει να παρέχουν στους συμμετέχοντες ενημερωμένες και ακριβείς πληροφορίες για τα παρακάτω θέματα:

- ✓ Ουσίες και μεθόδους της λίστας απαγορευμένων.
- ✓ Συνέπειες για την υγεία εξαιτίας του ντόπινγκ.
- ✓ Διαδικασίες ελέγχου ντόπινγκ.
- ✓ Δικαιώματα και υποχρεώσεις του αθλητή.

- ✓ Ο ρόλος των ιατρών.
- ✓ Νομική πλευρά του θέματος Ντόπινγκ.
- ✓ Ντόπινγκ και ερασιτεχνικός αθλητισμός.

Σε ότι αφορά το εκπαιδευτικό μέρος του προγράμματος διανέμεται ειδικό βιβλιαράκι, που τους δίνει βασικές πληροφορίες για το Ντόπινγκ.

- Τι είναι ?
- Ποιες είναι οι συνέπειες του?
- Ποιοί, είναι οι κίνδυνοι από την χρήση του?
- Ποιες οι ποινές για κάποιον που θα βρεθεί θετικός.
- Πως μπορεί κάποιος να βρεθεί θετικός έχοντας κάνει χρήση μερικών κοινών φαρμάκων.
- Μαζί με το βιβλιαράκι υπάρχει κατάλογος απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων και λεπτομέρειες της διαδικασίας ελέγχου Ντόπινγκ.

Η σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση πρέπει να είναι συνεχής και μακρόχρονη διαδικασία που να περιλαμβάνει όλους τους εμπλεκόμενους στον αθλητισμό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ορισμός Ντόπινγκ:

<http://www.doping-prevention.sp.tum.de/el/doping-in-general/doping-definition.html>

Αιτίες Εξάπλωσης του Ντόπινγκ:

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:51999DC0643:EL:HTML>

Εκπαιδευτικά Προγράμματα και Δραστηριότητες:

<http://spmedlab.phed.auth.gr/seminar/Perilipsis/seminar12.pdf>

Αναβολικά... Doping - Η μάστιγα στους αθλητές και στους εφήβους:

<http://www.patris.gr/articles/86698?PHPSESSID=#.VwVk0UC4b0F>

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΥΜΦΕΡΟΝΤΑ ΚΑΙ ΝΤΟΠΙΝΓΚ
ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ-ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Το σκάνδαλο Balco και ο «πάπας του ντόπινγκ»

Ας πάμε κατευθείαν στο επίκεντρο του νέου σεισμού, στην «πέτρα του σκανδάλου»: στο Σαν Φρανσίσκο της Καλιφόρνιας, όπου εδώ και 19 χρόνια λειτουργεί με μεγάλη επιτυχία μια άκρως εξειδικευμένη εταιρεία παρασκευής διαιτητικών συμπληρωμάτων με την επωνυμία Balco. Μόνο από το μπεστ σέλερ της, το «συμπλήρωμα» ZMA, η Balco έβγαλε πάνω από 100 εκατομμύρια δολάρια την τελευταία τετραετία. Και στο site της

παρελαύνουν, διαφημίζοντας τα «θαυματουργά» προϊόντα της, τα μεγαλύτερα ονόματα του παγκόσμιου αθλητισμού: οι ταχύτεροι σπρίντερ -από τη «βασίλισσα των κουλουάρ» Μάριον Τζόουνς και τον Βρετανό Ντουέιν Τσέιμπερς ως την Κέλι Γουάιτ και τον Τιμ Μοντγκόμερι, κορυφαίοι αθλητές του μπέιζμπολ (ο hitter Μπάρι Μποντς), του αμερικανικού ποδοσφαίρου (ο quarterback Τζον Ελγουεί) και του μποξ (Σέιν Μόσλεϊ), ο θρύλος του τένις Ιβάν Λεντλ, και καμιά 100ή ακόμη «πρώτα ονόματα» της παγκόσμιας αθλητικής βιομηχανίας -ανάμεσά τους και η ελληνίδα τριπλούνίστρια Όλγα Βασδέκη. Δεν πρέπει εξάλλου να μας διαφύγει το γεγονός ότι αντιπρόσωπος των συγκεκριμένων σκευασμάτων στην Ελλάδα είναι ένας πρώην ομοσπονδιακός προπονητής του στίβου, ο Σπύρος Λιναρδάτος.

Η μαύρη αγορά των γυμναστηρίων

Το μέγα σκάνδαλο της Balco δεν πρέπει να μας κάνει να ξεχνούμε ότι εκτός από τα πάσης φύσεως «συμβατικά» συμπληρώματα διατροφής, κυκλοφορούν νόμιμα στο εμπόριο μορφές συνθετικών στεροειδών, όπως η ανδροστενεδιόνη, που καταναλώνονται νόμιμα από εκατομμύρια ανθρώπους στις ΗΠΑ και στον υπόλοιπο κόσμο. Η μαύρη αγορά των γυμναστηρίων ζει και βασιλεύει - και στην Ελλάδα! Το Internet μάλιστα έχει συντελέσει ιδιαίτερα στην ευκολότερη διάδοση και διακίνηση των νέων «θαυματουργών» βοηθημάτων. Έτσι, η βιομηχανία των αναβολικών, υπέργεια και υπόγεια, δεν έχει χιλιάδες αλλά εκατομμύρια πελάτες, και με τα κέρδη της είναι σε θέση όχι μόνο να εκμεταλλευθεί τα νομικά κενά αλλά και να τα δημιουργήσει, εκμεταλλευόμενη την έφεση των αθλητικών θεσμών στη διαπλοκή και στη διαφθορά, και την απόλυτη εξάρτησή τους από τους σπόνσορες και τα ρεκόρ. Και ο κ. Κόντε, με ύφος χιλίων καρδινάλιων, δηλώνει αθώς. Αν τελικά καταδικαστεί αυτός ο «νονός του ντόπινγκ», η περίπτωση θα θυμίσει Καπόνε: θα κατηγορηθεί για φοροδιαφυγή από τις αμοιβές και όχι για

τα απαγορευμένα «βοηθήματα» αυτά καθαυτά. Και αυτό γιατί, αν το μαχαίρι έφθανε πραγματικά στο κόκαλο, το πιθανότερο είναι ότι πίσω από την υπόθεση της THG θα ξεπρόβαλλαν πλοκάμια που κανείς δεν θέλει πραγματικά να εκθέσει -μεγάλες φαρμακοβιομηχανίες, «εξειδικευμένοι» γιατροί, «σπόνσορες» πάσης φύσεως. Τα παραπάνω δεν τα λέμε μόνο εμείς, αλλά πλήθος ειδικοί. Ο δρ Γκρεγκ Γουάντλερ της WADA επέμεινε ότι το THG είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου: «Είναι χημεία για παιδιά, μπροστά σε αυτά που θα δούμε στο μέλλον». Ένας άλλος ειδικός, ο καθηγητής του Penn State Τσαρλς Γεσάλις, προχωρεί ένα βήμα παραπέρα: «Οι οπαδοί δεν νοιάζονται για το ντόπινγκ» λέει. «Το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι να ψυχαγωγηθούν. Βλέπουν τους αθλητές όπως θα έβλεπαν τους Rolling Stones ή κάποιον ηθοποιό. Και οι φαν δεν θέλουν να δουν τα είδωλα τους να συλλαμβάνονται επ' αυτοφώρω. Πίσω από αυτούς υπάρχει ένας αριθμός ιδιωτικών επιχειρήσεων με τζίρο πολλών δισεκατομμυρίων δολαρίων, που αυτοαποκαλούνται "αθλητισμός", και προσέχουν πολύ τους πελάτες τους. Μόνο αν οι πελάτες τους αναστατωθούν πολύ με όλα αυτά που έρχονται στο φως, μπορεί η κατάσταση να αλλάξει άρδην». Ο Γεσάλις, ο πρώτος που διεξήγαγε παναμερικανική έρευνα για τη χρήση στεροειδών, μας θυμίζει ότι περίπου 600.000 αμερικανοί γυμνασιόπαιδες -τουλάχιστον το 4% του συνόλου- χρησιμοποίησαν στεροειδή την τελευταία χρονιά, οι περισσότεροι έτσι, «για ομορφιά», χωρίς καν να γυμνάζονται: το γεγονός ότι τέτοια «συμπληρώματα» διαφημίζονται από τα μεγαλύτερα αστέρια των σπορ δεν πρέπει, βέβαια, να μας διαφεύγει. Μην πάμε όμως τόσο μακριά. Σκεφτείτε μόνο πόσα στεροειδή έχει πάρει στη ζωή του ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ για να γίνει σούπερσταρ και κυβερνήτης της Καλιφόρνιας, και θα καταλάβετε ευκολότερα την επικίνδυνη «χημεία» των ανά τον κόσμο πιτσιρικάδων με τα αναβολικά. Σ' έναν κόσμο γεμάτο ιδεολογικές, πολιτικές και οικονομικές «φούσκες», οι «φουσκωτοί» έχουν τον πρώτο λόγο.



Ο ΟΡΟΣ ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Ο ορος εμπορευματοποίηση εκφράζει τη μετατροπή του σύγχρονου αθλητισμού σε εμπορευμα και τη λειτουργία του σύμφωνα με τα οικονομικά συμφεροντα των εκαστοτε παραγοντων,χορηγων.

ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

- Καταναλωτικο πνευμα της εποχης.
- Προσπαθεια εξυπηρετησης οικονομικων συμφεροντων

- Εγωισμος και ματαιοδοξια οπαδων-παικτων
- Πολιτικες σκοπιμοτιτες
- Αγωνια ως προς τη πραγματικη αξια του αθλητη
- Θεωρηση του αθλητισμου ως μια ακομα πηγη χρηματων



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.alopsis.gr/alopsis/doping.htm>

<http://slideplayer.gr/slide/3208404/>

Οι επιλογές των αθλητών απέναντι στο φαινόμενο ντόπινγκ

Η χιονοστιβάδα των υποθέσεων ντόπινγκ στην ποδηλασία και τον στίβο, αλλά και στο ποδόσφαιρο ή την κολύμβηση, η οποία εκδηλώθηκε μετά τις ήδη παλαιές υποθέσεις της άρσης βαρών, του σκι αντοχής και της κωπηλασίας, είχε ως αποτέλεσμα να τεθούν υπό επιτήρηση όλα τα αγωνίσματα, τα οποία το ένα μετά το άλλο συνδέονταν με υποθέσεις ντόπινγκ (ακόμη και το ράγκμπι, η ξιφασκία, το τζούντο, η πάλη και το τένις...). Οι υποθέσεις ντόπινγκ επανέφεραν κυρίως το αιχμηρό θέμα των πραγματικών ιατρικών συνθηκών κάτω από τις οποίες σημειώνονται σήμερα οι επιδόσεις. Ο πολλαπλασιασμός των προπονήσεων και των αγώνων, η αύξηση των επαγγελματικών υποχρεώσεων, η οποία συνδέεται με τη διαρκή άνοδο των απαιτήσεων υψηλού επιπέδου, η όξυνση των χρηματοοικονομικών διακυβευμάτων και η πίεση των μέσων ενημέρωσης έχουν μετατρέψει οριστικά το ερασιτεχνικό ντόπινγκ σε πολυεθνική βιομηχανία, με τους προμηθευτές, τις θυγατρικές και τους μεσάζοντές της.

Ενώ ο κατάλογος των ελεγμένων αθλητών που έχουν βρεθεί θετικοί μεγαλώνει, κι αυτό συμβαίνει σε όλα τα επίπεδα των αγώνων, οι υπεύθυνοι προσποιούνται ότι τώρα ανακαλύπτουν το μέγεθος της μάστιγας. Μετά από κάθε Γύρο της Γαλλίας ή της Ιταλίας, οι παράγοντες της ποδηλασίας υπόσχονται ότι το άθλημα θα ξαναγίνει «καθαρό», μέχρι να αμαυρωθεί ξανά από μια νέα υπόθεση ντόπινγκ. Στα άλλα αθλήματα, φαίνεται ότι μόνο μερικοί μεμονωμένοι αποδιοπομπαίοι τράγοι έχουν καταφύγει στις παράνομες ουσίες, και μάλιστα περιστασιακά!

Αποκορύφωμα της ψευδούς συνείδησης, οι πιο ευφυείς, ή πιο κυνικοί, συναινούν στον εξωραϊσμό του ντόπινγκ με ευφημισμούς: τα βιταμινούχα συμπληρώματα, η εμπλουτισμένη διατροφή, η ορμονική εξισορρόπηση, η επανοξυγόνωση, τα φάρμακα κατά του άσθματος, τα μυϊκά τονωτικά, η κρεατίνη και άλλα διεγερτικά της προσπάθειας χρησιμεύουν για να περιγράψουν διακριτικά τις ακατονόμαστες ενέσεις και τις αμφεταμίνες, τη

χορήγηση διαφόρων αναβολικών και κορτικοειδών, τις μεταγγίσεις αίματος σε μεγάλες δόσεις, τις τακτικές θεραπείες με ερυθροποιητίνη (EPO) και πρόσφατα με τετραϋδρογεστρινόνη (THG).

Όταν διάσημοι κορυφαίοι αθλητές αποκαλύπτεται ότι είναι ντοπαρισμένοι, όπως ο Κουβανός Σοτομαγιόρ (άλμα εις ύψος), οι Βρετανοί Κρίστι και Τσέιμπερς (δρόμος ταχύτητας) ή ο Αυστριακός Σένφελντερ (σκι), θεωρούμε υποκριτικά ότι είναι απλές «μεμονωμένες περιπτώσεις». Όμως, δεν είναι παρά η εμφανής κορυφή ενός τεράστιου παγόβουνου. Οι υπόλοιποι αθλητές δεν έχουν πλέον άλλη επιλογή: ή δέχονται, λίγο έως πολύ αυτοβούλως, να καταφύγουν στα «ενισχυτικά στοιχεία» των επιδόσεων ή πολύ απλά αρνούνται να παίξουν στο γήπεδο των μεγάλων. Αν δεν επρόκειτο για πρόβλημα δημόσιας υγείας, θα μπορούσαμε να μιλήσουμε ειρωνικά για το «αθλητικό ρήγμα» που υπάρχει ανάμεσα σ' αυτούς που ήδη εντάσσονται στη μεγάλη σέκτα του εθισμού και αυτούς που περιμένουν να γίνουν τμήμα της.

Πηγή: <http://www.avgi.gr/article/1821912/oi-olumpiakoi-agonis-sta-xronia-tis-pagkosmiopoiisis>

Ποιος ο ρόλος της επιστήμης στο ντόπινγκ;

Πάντοτε υπήρχε ντόπινγκ στον πρωταθλητισμό, ακόμη και από την εποχή της Αρχαίας Ελλάδας. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αρχαίας Ολυμπίας μερικοί νέοι αθλητές χρησιμοποιούσαν ένα μείγμα κρασιού και στρυχνίνης, ενός δηλητηρίου που σε μικρές δόσεις λειτουργεί σαν διεγερτικό, ώστε να έχουν καλύτερη επίδοση. Τα χρόνια πέρασαν, τα μεγέθη έχουν μεγαλώσει πέρα από κάθε φαντασία, αλλά ο διακαής πόθος πολλών αθλητών για νίκη με οποιοδήποτε αντίτιμο έχει παραμείνει αναλλοίωτος μέσα στους αιώνες.

Η πραγματικός ρόλος της επιστήμης είναι να προάγει τον άνθρωπο και όχι να του δημιουργεί προβλήματα. Η επιστήμη του ντόπινγκ ,που έχει αναπτυχθεί

εδώ και αρκετά χρόνια, έρχεται σε αντίθεση με τον ρολό της επιστήμης, διότι ,παρόλο που οι διεγερτικές ουσίες βελτιώνουν τις δυνατότητες του αθλητή, σε βάθος χρόνου, εμφανίζονται πολλές παρενέργειες αυτών των ουσιών, που του κοστίζουν πολλές φορές και την ζωή του . Επίσης, από την χρήση αυτών των ουσιών έρχονται στην επιφάνεια πολλά ηθικά ζητήματα.

Στις μέρες μας, υπάρχουν δυο επιστήμες που ασχολούνται με το ντόπινγκ:

A) Η επιστήμη του ντόπινγκ σε συνεργασία με φαρμακοβιομηχανίες , που έχει ως σκοπό την ανακάλυψη όλο και περισσότερων νέων ουσιών ντόπινγκ, αλλά και την εύρεση ουσιών οι οποίες μπορούν να καλύπτουν τις διεγερτικές ουσίες, έτσι ώστε οι αθλητές που κάνουν χρήση αυτών των ουσιών να μην πιάνονται στον έλεγχο, ο οποίος έχει καθιερωθεί στους αγώνες από την δεκαετία του '60.

B) Η επιστήμη του αντι-ντόπινγκ , η οποία προσπαθεί να βρει τρόπους ώστε να μπορεί να ανιχνεύει τις διεγερτικές ουσίες μέσα στο σώμα του αθλητή που έχει κάνει χρήση.

Έως και τα τέλη του 20ού αιώνα , η επιστήμη του ντόπινγκ βρισκόταν πάντα ένα βήμα μπροστά από την επιστήμη του αντι-ντόπινγκ. Τα τελευταία χρόνια όμως, αμερικανοί επιστήμονες ανέπτυξαν ένα πανίσχυρο τεστ αντι-ντόπινγκ που, όπως λένε, είναι 1000 φορές πιο ευαίσθητο από τα υπάρχοντα, όσον αφορά την ικανότητα του να ανιχνεύει παράνομες ουσίες στο αίμα των αθλητών. Ερευνητές διενέργησαν εργαστηριακά τεστ που δείχνουν ότι το τεστ ανιχνεύει τα στεροειδή και τις διεγερτικές ουσίες , ακόμα και στις παραμικρές συγκεντρώσεις στον οργανισμό και μάλιστα για χρόνια μετά τη λήψη τους. Προς το παρόν πάντως ούτε η Παγκόσμια Υπηρεσία Αντι-Ντόπινγκ (WADA), ούτε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή έχουν σχολιάσει την νέα ανακάλυψη και της προοπτικές της.

Τέλος, στο μέλλον, η χρήση αυτού του τεστ θα ήθελα να πιστεύω πως θα μπορέσει να βάλει ένα τέλος σε ζοφερή αυτή κατάσταση που έχει πάρει εκτάσεις πανδημίας , καθώς ,βλέποντας οι αθλητές πως θα είναι ακατόρθωτο για αυτούς το να ξεφύγουν από το τεστ, θα αποθαρρύνονται από το να κάνουν χρήση διεγερτικών ουσιών.

Γονιδιακό ή Κυτταρικό Doping

Το Γονιδιακό ή Κυτταρικό Doping, είναι «η μη θεραπευτική χρήση γονιδίων, γενετικών στοιχείων ή κυττάρων τα οποία έχουν την ικανότητα να αυξάνουν την αθλητική επίδοση». Νέες έρευνες και μέθοδοι στη γενετική και στη γονιδιωματική θα χρησιμοποιηθούν όχι μόνον στη διάγνωση και στη θεραπεία ασθενειών (γονιδιακή θεραπεία), αλλά και στην προσπάθεια να αυξήσουν την επίδοση των ανθρώπων, όπως π.χ. στον αθλητισμό.

Το γονιδιακό doping αφορά στην πρόσληψη τεχνητών γονιδίων από τους υγιείς αθλητές με τη διαδικασία της γονιδιακής θεραπείας. Ο σκοπός της γονιδιακής θεραπείας σε ότι αφορά τον τύπο πρόσληψης τεχνητών γονιδίων από τους αθλητές, είναι πολύ απλά, να καταστήσει ικανό το σώμα από μόνο του να παράγει φάρμακα τα οποία χορηγούνται σήμερα, ώστε να αυξηθούν οι αθλητικές επιδόσεις.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα σήμερα στη γονιδιακή θεραπεία είναι η έλλειψη ρύθμισης της υπερέκφρασης των τεχνητών, ανασυνδυασμένων γονιδίων. Το γονίδιο εισέρχεται για θεραπεία, αλλά δεν μπορούμε να διευκρινίσουμε ακόμη εάν θα έχει και άλλες επιδράσεις από τις προσδοκώμενες.

Προκειμένου να εισαχθεί το εξωγενές γονίδιο στα κύτταρα και στον οργανισμό απαιτούνται ειδικοί φορείς, όπως χημικά, φυσικά, ιικά συστήματα μεταφοράς γονιδίων και μη ιικά συστήματα εμφυτεύματα κυττάρων, κλπ.

Η ανάπτυξη της γονιδιακής θεραπείας για τη θεραπεία ασθενειών, όπως η αναιμία (γονίδιο της ερυθροποιητίνης, EPO), η μυϊκή δυστροφία (γονίδιο που προσομοιάζει με τον παράγοντα αύξησης-1 της ινσουλίνης), και ασθένειες των περιφερικών αγγείων (γονίδιο του αγγειακού επιθηλιακού παράγοντα αύξησης) αποτελούν εν δυνάμει μεθόδους doping.

Η ερυθροποιητίνη είναι μια ορμόνη γλυκοπρωτεϊνικής φύσεως, η οποία εκκρίνεται κατά 90% από τους νεφρούς και κατά 10% από το ήπαρ και άλλα όργανα. Όταν αυξάνεται το ποσόν της στο αίμα διεγείρει την αιμοποίηση και προκαλεί αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα, οπότε στη συνέχεια αυξάνουν τα επίπεδα της αιμοσφαιρίνης και του αιματοκρίτη. Η οξυγόνωση του αίματος είναι ένας βασικός παράγοντας στη βελτίωση της μυϊκής δραστηριότητας. Αυξημένη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς συνδέεται με βελτίωση της επίδοσης στον αθλητισμό.

Οι έμμεσοι μέθοδοι προσδιορισμού της κατάχρησης της EPO στηρίζονται σε μεταβολές αιματολογικών παραμέτρων.

Το γονίδιο του αγγειακού ενδοθηλιακού παράγοντα αύξησης αυξάνει την παραγωγή νέων αγγείων του αίματος στην περίπτωση των ασθενειών των περιφερικών αρτηριών και αποτελεί μια άλλη πιθανή γονιδιακή θεραπεία για εκρηκτική αύξηση των αθλητικών επιδόσεων.

Το γονίδιο του αυξητικού παράγοντα-1 που προσομοιάζει με ινσουλίνη (IGF-1) ή μυϊκός αυξητικός παράγοντας, όπως ονομάζεται, προκαλεί υπερτροφία και αυξημένη δύναμη στους ασθενείς με εκφυλιστικές μυϊκές ασθένειες, όπως μυϊκή δυστροφία. Όταν ενέθηκε ο κατάλληλος φορέας ιός που έφερε το γονίδιο IGF-1 σε ποντίκια, προκλήθηκε σημαντική αύξηση στη δύναμη και στο μέγεθος των μυών. Η θεραπεία αυτή θα μπορούσε να προσαρμοσθεί στην ενδυνάμωση ενός ειδικού μυός σε έναν αθλητή. Όμως, η ενσωμάτωση φορέων στο γονιδίωμα του ξενιστή επιφέρει αυξημένο κίνδυνο μεταλλαξιγένεσης.

Πηγές:

1.

<http://www.apollonrunnersclub.gr/articles/9sciencenewscategory/69doping?tmpl=component&print=1&page=>

2. Το Βήμα

3. Ευάγγελος Αλμπανίδης, Ντόπινγκ: Η σκοτεινή πλευρά του αθλητισμού

4. Η Καθημερινή

5. <http://www.chemist.gr/2009/05/1227/>

Πρωταθλητισμός και ντόπινγκ!

Μπορεί η μέτρια άσκηση να προάγει την υγεία, ο πρωταθλητισμός όμως δημιουργεί κινδύνους, ενώ το ντόπινγκ οδηγεί σε θάνατο.



Η επιθυμία του ανθρώπου να φτάσει στα όρια των δυνατοτήτων του, είναι και ήταν ανέκαθεν το προνόμιο των ισχυρών και εκείνων που διάλεξαν το δύσκολο δρόμο που οδηγεί στην κορυφή. Η ανώτατη, μάλιστα, επίδοση δεν προσελκύει μόνο τους αθλητές αλλά και τους θεατές. Αυτό είναι φυσιολογικό, ενώ η προσδοκία για συνεχείς επιτυχίες δεν είναι ρεαλιστική, αφού υπάρχουν όρια στις ανθρώπινες βιολογικές ικανότητες. Η θετική επιδίωξη να επιτύχει ο αθλητής το απρόσμενο και σπουδαίο, ως προϋπόθεση μάλιστα για μεγαλύτερο οικονομικό κέρδος, οδηγούν πολύ συχνά στη χρήση απαγορευμένων ουσιών δηλ. στο ντόπινγκ. Αυτό αποτελεί κίνδυνο στην πορεία προς τον πρωταθλητισμό, με συνέπειες στην υγεία των αθλουμένων αλλά και στην αξία του πρωταθλητισμού. Υπάρχουν αθλήματα, στα οποία η «φαρμακευτική υποβοήθηση» δεν είναι απαραίτητη. Η νίκη και η επικράτηση, δεν εξαρτώνται τόσο από την δύναμη και την αντοχή, αλλά από την επιδεξιότητα και το μυαλό του αθλητή. Σε εκείνα όμως, που το ντοπάρισμα, βγάζει δυστυχώς τους νικητές, έχει έρθει η ώρα να βρούμε εναλλακτικές λύσεις. Αναπόφευκτα φτάνουμε στον ρόλο των υπηρεσιών ελέγχου του ντόπινγκ, οι οποίες καλούνται να προστατεύσουν το κύρος του αθλητισμού καθώς και τα ιδανικά του ευ αγωνίζεσθαι. Σε παγκόσμιο επίπεδο

αρμόδια για τους ελέγχους είναι η Διεθνής Αρχή Καταπολέμησης Ντόπινγκ (WADA) και σε εθνικό οι αντίστοιχες Αρχές της κάθε χώρας. Μόνο που στη χώρα μας όχι μόνο δεν φαίνεται να υπάρχουν σοβαροί ελεγκτικοί μηχανισμοί, αλλά η ίδια η Πολιτεία είναι αυτή που χωρίς υπερβολή οδηγεί τους αθλητές στη χρήση αναβολικών ουσιών.



Το δέλεαρ είναι αδιαμφισβήτητα πολύ μεγάλο για ένα νεαρό αθλητή και είναι δύσκολο να αντισταθεί στις «σειρήνες» των αναβολικών. Αυτό, βέβαια, δεν αναιρεί την ατομική ευθύνη του τελευταίου.

Ποια είναι, λοιπόν, η λύση στο πρόβλημα του ντόπινγκ; Όχι βέβαια η επιστροφή στον ερασιτεχνικό αθλητισμό! Και οι αθλητές επαγγελματίες είναι και πρέπει να βγάζουν τα προς το ζην. Λύση δεν είναι ούτε καν ο εξοστρακισμός των χορηγών από τον αθλητισμό. Το πρόβλημα δεν είναι οι χορηγίες, αλλά η νοοτροπία. Άρα η μάχη δεν θα κερδηθεί μέσω παράλογων απαγορεύσεων. Το ζήτημα είναι να καλλιεργηθεί στους πολίτες μια κουλτούρα η οποία να ευνοεί τον μαζικό αθλητισμό και όχι τον –με οποιοδήποτε κόστος– πρωταθλητισμό. Για να συμβεί, όμως, αυτό δεν χρειάζονται νέα νομοσχέδια, αλλά κυρίως όραμα. Ένα όραμα το οποίο οφείλει η πολιτική και αθλητική ηγεσία να μεταδώσει στην κοινωνία. Πρέπει επίσης η Αρχή Καταπολέμησης του Ντόπινγκ να πάρει πιο σοβαρά το ρόλο της. Πρέπει, με λίγα λόγια, να καταδικάσουμε όλοι νοοτροπίες του τύπου «ντοπέ είναι μόνο όποιος πιάνεται» και εκείνους που τις πρεσβεύουν...

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

ΟΜΑΔΑ

4

ΤΣΕΛΛΟΥ

ΛΩΡΑ

ΠΑΓΩΝΑ

ΦΑΙΗ

ΣΙΑΜΑΝΔΟΥΡΑΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ

ΤΟΥΡΚΟΧΩΡΙΤΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΣΑΚΑΤΗΣ

ΣΠΥΡΟΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

ΛΩΡΑ

ΤΣΕΛΛΟΥ

1)Ψυχικές διαταραχές από το doping (+ προτάσεις αντιμετώπισης)

ΦΑΙΗ

ΠΑΓΩΝΑ

2)Προβλήματα υγείας από το doping

ΓΙΩΡΓΟΣ

ΣΙΑΜΑΝΔΟΥΡΑΣ

3)Ποιότητα ζωής μετά την χρήση doping

ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΤΟΥΡΚΟΧΩΡΙΤΗΣ

4)Επιπτώσεις του doping στην υγεία μετά το τέλος της αθλητικής καριέρας

ΣΠΥΡΟΣ

ΣΑΚΑΤΗΣ

5)Εθισμός και τρόποι απεξάρτησης από το doping



Επιπτώσεις του ντόπινγκ στην υγεία μετά το τέλος της αθλητικής καριέρας.

A. Καρδιοαγγειακά προβλήματα

Για την ουσιαστικότερη κατανόηση των συνεπειών στις καρδιαγγειακές λειτουργίες από τη χρήση αναβολικών, προέκυψαν τέσσερα υποθετικά μοντέλα.

Το πρώτο υποθετικό μοντέλο είναι το «αθηρογεννητικό» και αναφέρεται στα αποτελέσματα χρήσης αναβολικών, στις συγκεντρώσεις λιπο-πρωτεϊνών στο αίμα.

Το δεύτερο υποθετικό μοντέλο είναι το «θρομβωτικό» και σχετίζεται με τις επιπτώσεις των αναβολικών, στο πήκτικό μηχανισμό του αίματος.

Το τρίτο υποθετικό μοντέλο περιλαμβάνει τα αποτελέσματα των αναβολικών στο αγγειακό νιτρικό σύστημα οξειδίων και αφορά τον αγγειοσπαστικό μηχανισμό.

Ενώ το τέταρτο υποθετικό μοντέλο περικλείει, τις συνέπειες των αναβολικών στα μυοκαρδιακά κύτταρα (Melchert & Welder, 1995).

Τα αναβολικά στεροειδή λοιπόν, άμα τη στιγμή της χρήσης τους από τον αθλητή παραμένουν στον οργανισμό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτή η «φόρτιση» αντιμετωπίζεται με ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Παράγεται έτσι, αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη, ουσίες που προκαλούν ταχυκαρδία, η οποία με τη σειρά της είναι ικανή να οδηγήσει σε αρρυθμία και αύξηση της εντάσεως της κοιλιακής συστολής.

Τα στεροειδή επίσης θεωρείται ότι προκαλούν αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Η άποψη αυτή ενισχύεται από το γεγονός, ότι τα στεροειδή μειώνουν τη συγκέντρωση των «λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας» (HDL), οι οποίες είναι αρμόδιες να προστατεύουν τα τοιχώματα των αγγείων, απομακρύνοντας τη χοληστερόλη που δεν χρησιμοποιήθηκε και μεταφέροντας τη στο ήπαρ, όπου και μετατρέπεται σε άλλες ενώσεις. Γίνεται έτσι προφανές, ότι η πτώση των HDL αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών επιπλοκών. Παρατηρήθηκαν μάλιστα, σε αθλητές που έπαιρναν αναβολικά στεροειδή, χαμηλά επίπεδα HDL μέχρι και 5-10mg/dl. Επιπλέον βρέθηκε, ότι για κάθε 5mg/ 100ml αίματος τα επίπεδα των HDL ελαττώνονται τόσο, ώστε η πιθανότητα καρδιακής ανακοπής να αυξάνεται περίπου στο 25%, (Κουτσελίνης, 1986).

Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι τα αναβολικά στεροειδή είναι σε θέση να μειώσουν τη συγκέντρωση της χοληστερόλης των υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών (HDL) από 50% έως 60% και παράλληλα να αυξήσουν τη συγκέντρωση της χοληστερόλης των χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών στο αίμα (LDL) από 40% έως 50% (Friedl, 1993). Για την επιβεβαίωση των παραπάνω διεξήχθη έρευνα, στην οποία συμμετείχε ένας άνδρας ηλικίας 28 ετών ο οποίος έκανε χρήση αναβολικών στεροειδών από την ηλικία των 15 ετών. Τα αποτελέσματα αυτής της χρήσης, ήταν η μείωση της συγκέντρωσης της χοληστερόλης των HDL και η αύξηση της συγκέντρωσης της χοληστερόλης των LDL στο αίμα (Madea, Grellner, 1998).

Υπογραμμίζεται εν κατακλείδι πως, οι HDL υπεύθυνες της προφύλαξης των αγγείων από το σχηματισμό αθηρωματικών πλακών, με τη μείωση των λιποπρωτεϊνών, αυξάνουν τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης (Μούγιος, 1996). Έχει επίσης διατυπωθεί η άποψη, ότι τα ανδρογόνα μπορούν προαθηρογεννητικά να προκαλέσουν προσκόλληση των κυττάρων (Mc Crohon et al., 2000).

Εν συνεχεία, για την εξέταση των αιτιών πρόκλησης αρτηριακής θρόμβωσης από τη χρήση αναβολικών προβλήθηκαν τέσσερις μηχανισμοί. Οι μηχανισμοί αυτοί είναι η συσσώρευση των αιμοπεταλίων, η απελευθέρωση της ενδοθηλίνης, η μείωση της ινωδολυτικής δραστηριότητας και οι πρωτεΐνες C και S.

Για την ισχυροποίηση της άποψης ότι τα αναβολικά προκαλούν θρόμβωση πραγματοποιήθηκε μια έρευνα με τέσσερις αθλούμενους, οι οποίοι έκαναν κατάχρηση αναβολικών. Ο πρώτος αθλητής εμφάνισε κοιλιακό ινιδισμό, οι

υπόλοιποι δύο παρουσίασαν καρδιακή δυσλειτουργία και ο τελευταίος εμφάνισε θρόμβωση της δεξιάς και αριστερής κοιλίας (Nieminem et al. 1996).

Η μακροχρόνια χρήση αναβολικών στεροειδών φαίνεται να προδιαθέτει τον οργανισμό του χρήστη-αθλητή στην ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου. Αυτό είναι πιθανό διότι, από τη χρήση είναι δυνατό να αναπτυχθούν διάφοροι προδιαθεσικοί παράγοντες αυτής της νόσου, οι οποίοι οδηγούν σε κάκωση ή σε αλλοίωση της ακεραιότητας του ενδοθηλίου, των στεφανιαίων και των περιφερειακών αρτηριών, (Ροντογιάννης, 1989). Τα αναβολικά επίσης μπορούν να ενεργήσουν στο καρδιαγγειακό, προκαλώντας σπασμό στις στεφανιαίες αρτηρίες (McCredie et al., 1998). Ενώ υποστηρίζεται, ότι γενικά η τεστοστερόνη αυξάνει την αγγειακή αντίδραση της νορεπινεφρίνης, (Kennedy et al., 1993).

Η επικίνδυνη για το καρδιαγγειακό σύστημα έμμεση επίδραση των αναβολικών στεροειδών, ενδεχομένως να συνδυάζεται και με άμεση επίδραση αυτών στο μυοκάρδιο. διαπίστωση αυτή κρίθηκε πιθανή, από τον ιστολογικό έλεγχο των μυοϊνιδίων και των μιτοχονδρίων, σε δείγμα μυοκαρδίου πειραματόζωων στα οποία χορηγούνταν αναβολικά και τα οποία εν τέλει υπέστησαν παθολογοανατομικές μεταβολές αλλά και από ευρήματα, δηλωτικά εκφύλισης του μυοκαρδίου που ανιχνεύθηκαν στην αποθανούσα αθλήτρια του επτάθλου B.Dressel (Ροντογιάννης, 1989).

Επιπλέον έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να προκληθούν σοβαρές παθολογικές αλλαγές, (Appel et al. 1983). Απο αυτές αναφέρονται, η καταστροφή των μιτοχονδρίων, η νέκρωση των μυοκαρδιακών κυττάρων και η μιτοχονδριακή διάσπαση, (Soares et al. 1991).

Ψυχικές διαταραχές από το doping

Τα ψυχολογικά αποτελέσματα των αναβολικών ανδρογόνων στεροειδών που εμφανίζονται υπό τη μορφή υψηλού επιπέδου κυριαρχίας και επιθετικής συμπεριφοράς, μπορεί να θεωρηθούν από έναν αθλητή ως ευνοϊκοί παράγοντες κατά την περίοδο της προπόνησης και του αθλητικού αγώνα. Ωστόσο, η μακροχρόνια και σε υπερδοσολογία λήψη αναβολικών ανδρογόνων στεροειδών αυξάνει επίσης το επίπεδο οξυθυμίας, προκαλεί διαταραχές της προσωπικότητας και ψυχιατρικά σύνδρομα. Το υψηλό επίπεδο επιθετικότητας και η έλλειψη ελέγχου θα μπορούσαν να φέρουν διάφορα κοινωνικά καταστρεπτικά αποτελέσματα, συμπεριλαμβαν Η ψυχολογική εξάρτηση μπορεί να διαρκέσει πολύ περισσότερο από τη φυσική εξάρτηση. Το σύστημα ανταμοιβής διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της ψυχολογικής εξάρτησης.

Ο εθισμός είναι η καταναγκαστική ανάγκη για φάρμακα παρά τις δυσμενείς συνέπειές του. Τα πιο εθιστικά φάρμακα είναι οι οπιούχες ουσίες, η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες, το αλκοόλ, η νικοτίνη αλλά και τα αναβολικά που δρουν στο σύστημα ανταμοιβής στον εγκέφαλο.

Πολλές ουσίες που χρησιμοποιούνται για σκοπούς ντόπινγκ έχουν ψυχοενεργείς ιδιότητες. Η χρόνια χρήση των ναρκωτικών, των οπιούχων ουσιών, των κανναβινοειδών, του αλκοόλ και της **νικοτίνης οδηγεί σε σοβαρές βιοϊατρικές επιπτώσεις και σε εθισμό.**

Υπάρχουν πολλές ιατρικές επιπτώσεις των διεγερτικών που εν μέρει σχετίζονται με τη χημική τους δομή:

Οι αμφεταμίνες προκαλούν αύξησης της νοητικής επαγρύπνησης, της αρτηριακής πίεσης, της καρδιακής συχνότητας, της γλυκόζης του αίματος, των επιπέδων των ελεύθερων λιπαρών οξέων και της μυϊκής τάσης. Μπορούν να

προκαλέσουν **καρδιαγγειακές ασθένειες**. Το doping αποτελεί μάλιστα για το σύγχρονο αθλητισμό και δυστυχώς έχει αλλοιώσει το αθλητικό ιδεώδες των αρχαίων Ελλήνων και θάνατο. Οι γενικές παρενέργειες περιλαμβάνουν κεφαλαλγία, ευερεθιστότητα, νευρικότητα, κατάθλιψη, επιθετικότητα, σπασμούς, αϋπνία, ναυτία, ζάλη και σύγχυση. Η παρατεταμένη χρήση υψηλών δόσεων αμφεταμινών μπορεί να προκαλέσει απώλεια βάρους, **παράνοια**, ψύχωση, καταναγκαστική συμπεριφορά και βλάβες των νεύρων. Η συνεχής χρήση μπορεί να οδηγήσει σε φυσιολογική και ψυχική εξάρτηση..

Η μεθυλφενιδάτη (Ritalin) επιφέρει παρενέργειες όπως κεφαλαλγία, νευρικότητα, **ψευδαισθήσεις**, παραισθήσεις,

Άλλες ψυχικές διαταραχές: διακυμάνσεις της διάθεσης, ευερεθιστότητα, ανεξέλεγκτη **επιθετικότητα**, άλλα συναισθηματικά ή ψυχωτικά συμπτώματα της δολοφονίας και της αυτοκτονίας. Η **ψυχολογική εξάρτηση** μπορεί να διαρκέσει πολύ περισσότερο από τη φυσική εξάρτηση. Το σύστημα ανταμοιβής διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της ψυχολογικής εξάρτησης.

Ο εθισμός είναι η καταναγκαστική ανάγκη για φάρμακα παρά τις δυσμενείς συνέπειές του. Τα πιο εθιστικά φάρμακα είναι οι οπιούχες ουσίες, η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες, το αλκοόλ, η νικοτίνη αλλά και τα αναβολικά που δρουν στο σύστημα ανταμοιβής στον εγκέφαλο.

Πολλές ουσίες που χρησιμοποιούνται για σκοπούς ντόπινγκ έχουν ψυχοενεργείς ιδιότητες. Η χρόνια χρήση των ναρκωτικών, των οπιούχων ουσιών, των κανναβινοειδών, του αλκοόλ και της νικοτίνης οδηγεί σε σοβαρές βιοϊατρικές επιπτώσεις και σε εθισμό.

Υπάρχουν πολλές ιατρικές επιπτώσεις των διεγερτικών που εν μέρει σχετίζονται με τη χημική τους δομή:

Οι αμφεταμίνες προκαλούν αύξηση της **νοητικής επαγρύπνησης**, της αρτηριακής πίεσης, της καρδιακής συχνότητας, της γλυκόζης του αίματος, των

επιπέδων των ελεύθερων λιπαρών οξέων και της μυϊκής τάσης. Μπορούν να προκαλέσουν καρδιαγγειακές Το doping αποτελεί μάλιστα για το σύγχρονο αθλητισμό και δυστυχώς έχει αλλοιώσει το αθλητικό ιδεώδες των αρχαίων Ελλήνων και θάνατο. Οι γενικές παρενέργειες περιλαμβάνουν κεφαλαλγία, ευερεθιστότητα, νευρικότητα, κατάθλιψη, επιθετικότητα, σπασμούς, αϋπνία, ναυτία, ζάλη και σύγχυση. Η παρατεταμένη χρήση υψηλών δόσεων αμφοταμινών μπορεί να προκαλέσει απώλεια βάρους, παράνοια, ψύχωση, καταναγκαστική συμπεριφορά και βλάβες των νεύρων. Η συνεχής χρήση μπορεί να οδηγήσει σε φυσιολογική και ψυχική εξάρτηση..

Η μεθυλφενιδάτη (Ritalin) επιφέρει παρενέργειες όπως κεφαλαλγία, νευρικότητα, ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις,

Άλλες ψυχικές διαταραχές: διακυμάνσεις της διάθεσης, ευερεθιστότητα, ανεξέλεγκτη επιθετικότητα, άλλα συναισθηματικά ή ψυχωτικά συμπτώματα και σύνδρομα.

ΑΛΛΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ.

- 1) Αίσθηση ακαταμάχητης δύναμης και ανωτερότητας
- 2) Ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα θυμού.
- 3) Κίνητρο για υπερβολική προπόνηση.
- 4) Καταθλιπτικές φάσεις /ψύχωση.

Ηθική και doping

Το doping αποτελεί μάλιστα για το σύγχρονο αθλητισμό και δυστυχώς έχει αλλοιώσει το αθλητικό ιδεώδες των αρχαίων Ελλήνων. Προσβάλλει την πραγματική ηθική του αθλητισμού, και το πνεύμα του, καθώς δεν μιλάμε πλέον για ευγενή αθλήματα, μα για μια ψεύτικη "πραγματικότητα". Ο αθλητής

"ντοπάρεται" για να αποκτήσει αξιοζήλευτες επιδόσεις, οι οποίες συνεπάγονται χρήματα, δόξα και φήμη. Η ψεύτικη ευτυχία στην οποία πλέουν οι επιτυγχόντες, δεν τους επιτρέπει να συνειδητοποιήσουν το κακό που κάνουν στον εαυτό τους, και δημιουργούν ψευδαισθήσεις στους φανατικούς λάτρεις των αθλημάτων, καθώς οι "αξιέπαινες" επιδόσεις του αγαπημένου τους αθλητή προέρχονται ,ουσιαστικά, από ουσίες και όχι από τον ίδιο. Τέλος, σε εξαιρετικές, μα υπαρκτές περιπτώσεις, αδικούνται αθλητές με αληθινά προσόντα, που επέλεξαν να μην ακολουθήσουν τον παράνομο δρόμο, και χάνουν τη φήμη που κανονικά θα τους άξιζε και με το παραπάνω, από ανθρώπους που ξεπερνούν ηθικούς φραγμούς και κατακρεουργούν το σώμα



και τον οργανισμό τους.

Προβλήματα υγείας από το ντοπινγκ

Καρδιακές παρενέργειες προκαλούνται από_ανδρογόνα στεροειδή, Κοκαΐνη, Αμφεταμίνη, Αλκοόλ, Γλυκοκορτικοστεροειδή, Ερυθροποιητίνη, Διουρητικά, Ναρκωτικά είναι: Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος, Αρρυθμίες, Έμφραγμα του μυοκαρδίου, Καρδιακή ανεπάρκεια, Υπέρταση, Στεφανιαία νόσος, Υπερτροφία της αριστερής κοιλίας.

Παρενέργειες στο αίμα & το αγγειακό σύστημα που προκαλούνται από: ερυθροποιητίνη, μιμητικά της ερυθροποιητίνης και τις μεταγγίσεις είναι: Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση, Πνευμονική εμβολή, Στεφανιαία ή εγκεφαλική, θρόμβωση, Λοιμώδη νοσήματα

Παρενέργειες στο δέρμα που προκαλούνται από: αναβολικά ανδρογόνα, στεροειδή, Γλυκοκορτικοστεροειδή, Διεγερτικά, Ναρκωτικά, Κορτικοτροπίνη & ερυθροποιητίνη, Αλκοόλ είναι: Δερματικές ραβδώσεις, ακμή, ανδρογενής

αλωπεκία & υπερτρίχως, Αλλεργικές αντιδράσεις, αφυδάτωση, Κνίδωση, ερύθημα & κνησμός Ατροφία των ιστών, παρεμπόδιση επούλωσης πληγών & αδυναμία δέρματος, Πρόωρη γήρανση του δέρματος

Παρενέργειες στο ήπαρ που προκαλούνται από: αναβολικά ανδρογόνα, στεροειδή, Ορμόνες και σχετιζόμενες ουσίες, Διεγερτικά, Ναρκωτικά, Αλκοόλ, Β-αναστολείς είναι: Απόφραξη χοληφόρων, χολόσταση, πελίωση του ήπατος, ηπάτωμα & :& λειτουργικές διαταραχές, Οξεία ανεπάρκεια του ήπατος & ηπατίτιδα, Αρκετά μη ειδικά συμπτώματα, διαταραχών της άνω κοιλιακής χώρας, Λιπώδες ήπαρ (στεάτωση ήπατος) & κίρρωση, Ήπιες ηπατικές βλάβες

Παρενέργειες στο μυοσκελετικό σύστημα που προκαλούνται από: αναβολικά ανδρογόνα, στεροειδή, Ορμόνες και σχετικές ουσίες, Β-2 αγωνιστές, Γλυκοκορτικοστεροειδή, Β αναστολείς είναι: Κατάγματα οστών, παθήσεις τενόντων, ραβδομύλυση & πρόωρη σύγκλιση των επιφύσεων, Μεγαλακρία, διόγκωση των χεριών, των ποδιών, μύτης, πηγουνιού, αυτιών κ.α., μείωση οστικής μάζας, μείωση οστικής πυκνότητας, εμφάνιση μυϊκού τρόμου & μυϊκών κραμπών, οστεοπόρωση, κατάγματα, μείωση της ικανότητας οστικής επιδιόρθωσης, μείωση της ικανότητας μυϊκής θρέψης, κίνδυνος για μυϊκή ατροφία, μείωση της ικανότητας γλυκογονόλυση & HF του οργανισμού

Παρενέργειες στο ενδοκρινικό σύστημα που προκαλούνται από: αναβολικά ανδρογόνα, στεροειδή, Αυξητική ορμόνη (GH) και γοναδοτροπίνες, ACTH και γλυκοκορτικοστεροειδή είναι: Μόνιμες βλάβες στο γυναικείο & ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα, Αντίσταση στην ινσουλίνη και ελάττωση της ανοχής στη γλυκόζη, δυσλειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, Μόνιμες βλάβες στην Υπόφυση και τον Επινεφριδικό φλοιό

Παρενέργειες στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) που προκαλούνται από: αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή, Β-2 αγωνιστές, Ναρκωτικά, Διεγερτικά είναι: Αυξημένα επίπεδα ευερεθιστότητας, επιθετικότητα, διαταραχές προσωπικότητας και ψυχιατρικές διαταραχές, «Ανακούφιση-αποστασιοποίηση» από τον πόνο και ευρεία αλλαγή διάθεσης από τον ύπνο και

την πλήρη ακινητοποίηση του σώματος μέχρι την ευφορία και την υπερδιέγερση

Παρενέργειες στην υγεία από : γονιδιακή θεραπεία ντόπινγκ είναι οι πιθανά μόνιμες διαταραχές των παραγόντων ανάπτυξης και αντοχής {Μηχανικός αυξητικός παράγοντας (MGF), Ινσουλινικός αυξητικός παράγοντας-1 (IGF-1), Αυξητική ορμόνη (GH), Παράγοντας διαφοροποίησης ανάπτυξης/μυοστατίνης (GDF-8), και Ερυθροποιητίνη (EPO), Παράγοντες σχετιζόμενοι με την υποξία (HIF), Μετατρεπτικό ένζυμο της αγγειοτενσίνης (ACE)}

Παρενέργειες στο ανοσοποιητικό σύστημα που προκαλούνται από : αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή, Ορμόνες και σχετιζόμενες ουσίες, Β-2 αγωνιστές, Διεγερτικά, Ναρκωτικά, Κανναβινοειδή, Γλυκοκορτικοστεροειδή, Αλκοόλ, Β-αναστολείς είναι: αυξημένη παραγωγή των προφλεγμονωδών κυτοκινών, καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος, αυξημένη ευαισθησία στις μολύνσεις, αύξηση της πιθανότητας ορογένεσης και τροποποίησης του ανοσοποιητικού συστήματος

Συμπερασματικά αθλητές και αθλούμενοι πρέπει να κατανοήσουν ότι η χρήση του ντοπινγκ επιφέρει τεράστιο κίνδυνο για την υγεία και την ζωή αυτού που το επιχειρεί. Τέλος ακόμα και η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής μπορεί και αυτή να εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία, αφού πολλές φορές αναγράφονται “Απροσδιόριστα” συστατικά στις σκευασίες που μπορεί να είναι ουσίες ντόπινγκ. Τα περισσότερα απροσδιόριστα συστατικά που ανιχνεύονται από τις αρμόδιες αρχές, σε φαινομενικά απλά συμπληρώματα διατροφής είναι στεροειδή, όπως έχει επισημανθεί στο τελευταίο παγκόσμιο συνέδριο(2) κατά του ντόπινγκ.

Προτάσεις αντιμετώπισης doping

Για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ , είναι απαραίτητο να γίνουν τα εξής:

- Να υπάρξει πλήρης ενημέρωση πχ σε σχολεία, πανεπιστήμια, αθλητικά κέντρα/ιδρύματα .
- Να περιοριστεί η διακίνηση φαρμάκων
- Να υπάρξει ποινή φυλάκισης για τους διακινητές και πρόστιμο για τους αθλητές.
- Να γίνεται σωστή εκπαίδευση σε μαθητές και αθλητές, από εδώ και στο εξής.
- Να αυξηθεί ο έλεγχος που γίνεται
- Να προπονούνται σωστά οι αθλητές, με την κατάλληλη υποστήριξη από τους προπονητές τους (ή ακόμη και από την οικογένειά τους).

Από τον μαθητή **Σπύρο Σακάτη**.

Υπάρχουν **περαιτέρω προτάσεις** για την αντιμετώπιση του φαινομένου της φαρμακοδιέγερσης, που αποτελεί μάστιγα του αθλητικού ιδεώδους, στην εποχή μας. Αυτές, ευελπιστούν να εξαλείψουν μια για πάντα το ντόπινγκ. Αρχικά, η ποινή φυλάκισης παρα μόνο στον διακινητή των φαρμάκων , και όχι στον δέκτη αυτών, δεν είναι μια δραστική αντιμετώπιση. Θα πρέπει να υποβληθούν σε αυτή την ποινή και οι αθλητές που δέχονται τα φάρμακα αυτά, καθότι αυτοί, βέβαια, έχουν περάσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους, διότι είναι υπεύθυνοι για τις πράξεις τους, γνωρίζουν πολύ καλά πόσο βλάπτουν τον οργανισμό τους, και έχουν επίγνωση των συνεπειών. Με τις ισχύουσες νομοθετικές διατάξεις, μόνο οι διακινητές διατρέχουν άμεσο κίνδυνο, και όχι οι αθλητές. Έτσι, αυτό δεν θα τους εμποδίσει να ανατρέξουν σε κάποιον άλλον διακινητή, εάν ο προηγούμενος με τον οποίο «συνεργάζονταν» βρεθεί ξαφνικά πίσω απ τα σίδερα της φυλακής. Άρα, ο φαύλος αυτός κύκλος, δεν προκαλεί σταματημό του ντόπινγκ. Εάν, λοιπόν οι αθλητές γνωρίζουν πως η συνέπεια της λήψης φαρμάκων είναι η φυλάκιση τους, και κατά συνέπεια η απομάκρυνση τους από το αγαπημένο τους άθλημα, θα συμμορφωθούν άμεσα, αλλιώς θα υποστούν τις ανάλογες συνέπειες.

Οι οπαδοί κάποιου αθλήματος, είναι «το α και το ω» της επιτυχίας και της εξύψωσης του αθλητή. Εκείνοι γεμίζουν τις εξέδρες σε κάθε εμφάνιση του. Η απόρριψη ενός αθλητή από τους οπαδούς του, έχει άμεση συνέπεια την πτώση του από το «βάθρο», δηλαδή την ολική καταστροφή του. Οπότε, αν το ντόπινγκ αντιμετωπίζεται σαν μια άθλια και ντροπιαστική συνήθεια, αν γίνει ευρέως γνωστό πως κάποιος αθλητής έκανε χρήση, θα βρεθεί αντιμέτωπος με τους εξαγριωμένους και απογοητευμένους οπαδούς του, οι οποίοι θα τον διαπομπεύσουν, και κατά συνέπεια ο αθλητής θα εξευτελιστεί πλήρως. Σε αυτό θα συμβάλλουν αρκετά τα ΜΜΕ, τα οποία θα αυξήσουν την απαξίωση του αθλητή από το κοινό, αφού έχουν την τάση να υπερβάλλουν και να παραποιούν τις πληροφορίες που διαθέτουν. Το αποτέλεσμα; Εάν ο αθλητής θελήσει να αποκαταστήσει την εικόνα του, θα χρειαστεί να παλέψει αρκετά, και χωρίς καμία χημική ή ενέσιμη βοήθεια, καθώς μετά από τον όγκο της καταστροφής που υπέστη, θα το σκεφτεί πολύ πριν ξαναπάρει οποιαδήποτε ουσία.

Από την μαθήτριά **Λώρα Τσέλλου**.

Πηγές: (αναλυτικές πληροφορίες για τις συνέπειες του ντόπινγκ στον ανθρώπινο οργανισμό)

1) <http://www.wada-ama.org/>

2) <http://www.doping-prevention.sp.tum.de/el/doping-prevention/teaching-material.html>

3) www.doping-prevention.comς από το ντοπινγκ.

ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ

ΟΜΑΔΑ

2

ΑΡΗΣ

ΧΑΡΑΚΟΠΟΣ

ΣΩΤΗΡΗΣ

ΡΕΠΟΥΣΚΟΣ

ΑΡΓΥΡΗΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΤΣΩΤΣΗΣ

ΠΑΓΩΝΑ

ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΑΡΗΣ

1) Συμπληρώματα διατροφής

ΣΩΤΗΡΗΣ

2) Κατανάλωση ενεργειακών ποτών

ΑΡΓΥΡΗΣ

3) Dopping και ανήλικοι αθλητές

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

4) Dopping και μάθηση

5) Dopping και διασκέδαση

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

6) Γυμναστήρια και dopping

ΧΑΡΑΚΟΠΟΣ

ΡΕΠΟΥΣΚΟΣ

ΤΣΩΤΣΗΣ

ΠΑΓΩΝΑ

ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

Συζητήσεις, μεταξύ αθλητών και ειδικών ψυχικής υγείας, αποφαίνονται πως το πρόβλημα της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ) στις μικρές ηλικίες είναι ανησυχητικά υψηλό και το χειρότερο, οι γονείς οι οποίοι εμπλέκονται, θεωρούν-στο σύνολό τους-πως μια προσωρινή χρήση αναβολικών ουσιών θα βοηθήσει το παιδί τους να εισαχθεί στις ανάλογες σχολές στο Πανεπιστήμιο (ΤΕΦΑΑ, στρατιωτικές, κλπ.), καθώς θα αυξήσει τις αθλητικές του επιδόσεις και είναι μάλλον απίθανο να προξενήσει κάποια σωματική βλάβη λόγω της βραχείας χρήσης τους. Ωστόσο, όλοι οι επιστήμονες συμφωνούν πως η χρήση ουσιών ντόπινγκ είναι επικίνδυνη, με πολλές απρόβλεπτες παρενέργειες, ακόμα και σε βραχεία χρήση, ειδικά μάλιστα στους ανηλίκους. Η επίδραση ενός φαρμάκου έχει επιπτώσεις όχι μόνο στο μυοσκελετικό και κινητικό σύστημα αλλά και σε όλα τα άλλα. Οι αντιδράσεις του κάθε ανθρώπου είναι ξεχωριστές και δεν μπορούν να καταγραφούν. Οι βλάβες ακόμα και σε περιπτώσεις βραχείας χρήσης μπορεί να είναι σοβαρότατες και σε πολλές περιπτώσεις μη αναστρέψιμες. Επιπλέον, δεν υπάρχει καμία έρευνα που να αποδεικνύει ότι η χρήση απαγορευμένων ουσιών επιφέρει-απαραίτητα-αύξηση των ικανοτήτων ενός αθλητή. Αυτό που έχει καταγραφεί είναι ότι, ενδεχομένως, βοηθά κάποιον να ανταπεξέλθει στη σκληρή προπόνηση η οποία θα επιφέρει ίσως, ένα υψηλό αποτέλεσμα.

Έρευνες που έχουν γίνει στη χώρα μας, καταδεικνύουν ότι στα δημοτικά σχολεία, περιστατικά ντόπινγκ περιορίζονται σε παιδιά που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό. Αυξάνονται σημαντικά όμως, στους έφηβους και στις μεγαλύτερες τάξεις του γυμνασίου και ειδικά στο λύκειο. «Σε επαφές που έχω με γιατρούς έχω ακούσει αρκετές φορές να μεταφέρουν περιστατικά κατά τα οποία οι γονείς, τους προτρέπουν να δώσουν κάτι στο παιδί για να πάει

καλύτερα, όταν βλέπουν πως έχει φτάσει πια στο αποκορύφωμα των προσπαθειών του», ομολογεί η κ. Χαρά Σπηλιοπούλου, πρόεδρος του Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) και αναπληρώτρια καθηγήτρια ιατροδικαστικής και Τοξικολογίας Ιατρικής Σχολής.

Βεβαίως, το φαινόμενο της χρήσης απαγορευμένων ουσιών έχει βαθιές ψυχοκοινωνικές προεκτάσεις. Πιεστικό ενδο-οικογενειακό περιβάλλον, προσανατολισμένο στις διακρίσεις, με απώτερο σκοπό το οικονομικό όφελος, προκαλεί ποικίλες αντιδράσεις στους νέους αθλητές, όπως κατάθλιψη, χρήση απαγορευμένων ουσιών, ναρκωτικών και σε ακραίες περιπτώσεις, αυτοκτονίες. Όσο ο νεανικός πρωταθλητισμός στηρίζεται σε «εξωτερική παρακίνηση», τα κρούσματα ντόπινγκ θα είναι συνεχή και εξακολουθητικά. «Πολλοί ταλαντούχοι αθλητές, πιέζονται από τους προπονητές και από ένα λάθος στημένο σύστημα-στο βωμό του να γίνουν καλοί αθλητές- αποκόβονται από πολλές ενδο και έξω σχολικές δραστηριότητες. Αποτέλεσμα; Μέσα σε λίγο καιρό, έχουν τον αθλητισμό μοναδικό αποκούμπι για την κοινωνική και την συνολικότερη καταξίωση, ο οποίος γρήγορα γίνεται πρωταθλητισμός», τονίζει ο Δημήτριος Κουρέτας, καθηγητής βιοχημείας στο τμήμα βιοχημείας και βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Προσθέτει δε, πως «εάν ένα παιδί υιοθετήσει αυτές τις πρακτικές, μπαίνει στη διαδικασία μιας εξάρτησης και αυτό ουσιαστικά το αλλάζει ως προσωπικότητα. Μαθαίνει πως ο σκοπός αγιάζει τα μέσα, μια αντίληψη που φωλιάζει μέσα στην ψυχή του ακόμη και αν σταματήσει τον αθλητισμό. Αυτός είναι για μένα ο σημαντικότερος κίνδυνος του παιδικού ντόπινγκ: η διαμόρφωση προσωπικοτήτων με τη νοοτροπία ότι ο σκοπός αγιάζει τα μέσα. Εάν τα ερασιτεχνικά σωματεία έχουν σαν στόχο την προβολή τους και την εξασφάλιση όσο το δυνατόν περισσότερων μεταλλίων, το χάσαμε το παιχνίδι. Με ενοχλεί που η πλειονότητα των πρωταθλητών, ως προσωπικότητες, είναι παραδείγματα προς αποφυγή για τη νεολαία: ατελείς προσωπικότητες με φοβερή μονομανία σε ένα αξιακό σύστημα, που μπάζει από χίλιες μεριές».

Τα ενεργειακά ποτά, που τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή, κυρίως στους νέους, είναι έτοιμα ροφήματα, συνήθως με υψηλά ποσοστά καφεΐνης ή άλλα συστατικά π.χ.

ειδικά αμινοξέα, τα οποία έχουν ως σκοπό να δίνουν στον καταναλωτή περισσότερη ενέργεια από τα κλασσικά αναψυκτικά ή οι χυμοί.

Περιέχουν μια ποικιλία από τονωτικά/διεγερτικά συστατικά όπως γλυκόζη, καφεΐνη, ταυρίνη, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά.

Η καφεΐνη είναι μια ουσία που συχνά περιέχεται στα ποτά αυτά και λειτουργεί ως «τονωτικό» που επιταχύνει τις λειτουργίες σώματος και εγκεφάλου, ενώ ταυτόχρονα έχει επίδραση στους καρδιακούς παλμούς, στην πίεση και τη θερμοκρασία του σώματος. Η γλυκόζη είναι βασικό συστατικό που λειτουργεί ως άμεση πηγή ενέργειας για το σώμα και το μυαλό. Τα αμινοξέα συμβάλλουν στη δόμηση των κυττάρων και την ανάπτυξη των ιστών. Οι προστιθέμενες βιταμίνες συμβάλλουν στην ανάπτυξη του οργανισμού και την επιτέλεση αρκετών βασικών λειτουργιών.

Έτσι, υπάρχουν ομάδες πληθυσμού που πρέπει να αποφεύγουν τα ενεργειακά ποτά. Αυτές είναι: τα παιδιά, οι εγκυμονούσες, τα άτομα που καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα αλκοόλης, τα άτομα που αθλούνται, τα άτομα που πάσχουν από υπέρταση ή όσα έχουν προβλήματα καρδιάς, όσα έχουν υπερευαισθησία στην καφεΐνη.

Τα ενεργειακά ποτά, είναι σημαντικό να καταναλώνονται με προσοχή και κυρίως όταν προκειται για παιδιά και εφήβους. Το γεγονός ότι μπορεί να περιέχουν μεγάλη ποσότητα καφεΐνης, όπως και άλλες διεγερτικές ουσίες, τα καθιστά συχνά ακατάλληλα έως και επικίνδυνα επικίνδυνα για τους εφήβους, καθώς επιβραδύνουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους και διαταράσσουν τον ύπνο τους, ειδικά όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Τ αποτά αυτά, σύμφωνα με μελέτες, μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα αϋπνίας, ακράτεια ούρων κατά τη διάρκεια του ύπνου τους, ανησυχία και ευερεθιστότητα.

Άρα είναι σημαντικό, το κάθε άτομο που θέλει να τα καταναλώσει αν συμβουλευεται κάποιον ειδικό επιστήμονα υγείας (γιατρό, διαιτολόγο ή γυμναστή) και να μην τα αντιμετωπίζει ως ένα εναλλακτικό ρόφημα ή αναψυκτικό.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΡΓΥΡΗΣ ΤΣΩΤΣΗΣ

Τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής?

Το σκεπτικό για τα συμπληρώματα διατροφής είναι να παρέχουν θρεπτικά συστατικά, τα οποία μπορεί να μην προσλαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες. Τα διατροφικά συμπληρώματα μπορεί να είναι βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, αμινοξέα, λιπαρά οξέα ή και άλλες ουσίες, και υπάρχουν σε μορφή χαπιών, δισκίων, κάψουλας, υγρών κ.α. Τα συμπληρώματα είναι διαθέσιμα σε ένα εύρος δόσεων και σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Όμως, για τη λειτουργία του οργανισμού μας απαιτείται μόνο μια συγκεκριμένη ποσότητα από κάθε θρεπτικό συστατικό, ενώ η λήψη μεγαλύτερων ποσοτήτων δεν είναι

απαραιτήτως καλύτερη. Μερικές ουσίες σε υψηλές δοσολογίες μπορεί να έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες και να είναι επιβλαβείς. Για τη διασφάλιση, λοιπόν, της υγείας των καταναλωτών, τα συμπληρώματα μπορούν να πωλούνται νόμιμα μόνο με μια κατάλληλη σύσταση για ημερήσια δοσολογία και μια προειδοποίηση να μην ξεπερνιέται η δόση αυτή.

Η χρήση των συμπληρωμάτων στην Ευρώπη ποικίλει. Για παράδειγμα, είναι συχνή στη Γερμανία και τη Δανία (στο 43% και 59% των ενηλίκων, αντιστοίχως), αλλά λιγότερο συχνή στην Ιρλανδία και την Ισπανία (23% και 9%, αντιστοίχως). Οι γυναίκες χρησιμοποιούν συμπληρώματα περισσότερο από τους άνδρες.²⁻⁶

Ποιος χρειάζεται τα συμπληρώματα διατροφής;

Τα συμπληρώματα δεν είναι υποκατάστατα μιας ισορροπημένης υγιεινής διαίτας.¹ Μία δίαιτα που περιλαμβάνει πολλά φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, επαρκής πρωτεΐνη και υγιεινά λιπαρά θα πρέπει φυσιολογικά να παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για μια καλή υγεία. Οι περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες συμφωνούν ότι τα μηνύματα που απευθύνονται στο ευρύ κοινό θα πρέπει να εστιάζουν σε συστάσεις με βάση τα τρόφιμα.⁷ Τα συμπληρώματα δεν έχουν θέση σε αυτές τις συστάσεις, αλλά υπάρχουν συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού ή άτομα που μπορεί να χρειάζονται συμβουλές σχετικά με τα συμπληρώματα, ακόμα και όταν καταναλώνουν μια υγιεινή ισορροπημένη δίαιτα, όπως οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας ή άτομα υπό συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή.

Εξαιτίας εν μέρει του σύγχρονου τρόπου ζωής, δεν καταφέρνουν όλοι να καταναλώνουν μια υγιεινή δίαιτα. Διατροφικές έρευνες στην Ευρώπη έχουν υποδείξει μια υποβέλτιστη πρόσληψη σε αρκετά μικροθρεπτικά συστατικά.^{2,8}

Το χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση πρόγραμμα EURRECA βρήκε ανεπαρκής πρόσληψη για τη βιταμίνη C, τη βιταμίνη D, το φυλλικό οξύ, το ασβέστιο, το σελήνιο και το ιώδιο.⁹ Μια πρόσφατη σύγκριση εθνικών μελετών έδειξε ευρεία ανησυχία για τις προσλήψεις της βιταμίνης D, ενώ συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες είναι πιο πιθανό να έχουν χαμηλές προσλήψεις ανόργανων συστατικών.² Για παράδειγμα, υπάρχει ανησυχία για την πρόσληψη σιδήρου στις έφηβες στη Δανία, τη Γαλλία, την Πολωνία, τη Γερμανία και το ΗΒ.² Η υποβαθμισμένη θρεπτική κατάσταση σε σχέση με τον σίδηρο στις γυναίκες αυξάνει επίσης τον κίνδυνο για τη γέννηση βρεφών με χαμηλό βάρος, ανεπάρκεια σιδήρου και καθυστερημένη γνωσιακή ανάπτυξη.¹⁰ Η θρεπτική κατάσταση ως προς το φυλλικό οξύ είναι επίσης καίριας σημασίας για τις γυναίκες που μπορεί να μείνουν έγκυες. Για αυτές συστήνεται να λαμβάνουν φυλλικό οξύ πριν τη σύλληψη και να συνεχίζουν τη λήψη για τις πρώτες 12 εβδομάδες της κύησης. Μια επαρκής θρεπτική κατάσταση σε φυλλικό οξύ μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο γέννησης βρέφους με ανωμαλίες του νευρικού σωλήνα, όπως η δισχιδής ράχη. Πρόσφατες έρευνες υποδεικνύουν ότι 50-70% των Ευρωπαίων έχουν υποβαθμισμένη θρεπτική κατάσταση σε σχέση με τη βιταμίνη D.^{2,11,12} Καθώς η θρεπτική κατάσταση σε βιταμίνη D εξαρτάται όχι μόνο από τη διατροφική πρόσληψη αλλά και από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία, μπορεί η συμβουλή για τη λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D να έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στις βόρειες χώρες της Ευρώπης. Σε κάποιες από αυτές (συμπεριλαμβανομένων του ΗΒ, της Ιρλανδίας, των Κάτω Χωρών και της Σουηδίας) υπάρχουν ήδη σχετικές συστάσεις για συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού, αν και είναι αναγκαία περισσότερη έρευνα.

Άλλες συχνές θεωρήσεις σχετικά με κάποιες ιδιαίτερες ομάδες πληθυσμού και τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής παρουσιάζονται στον Πίνακα 1, αν και ο ορισμός των ομάδων που θεωρούνται σε κίνδυνο διαφέρει μεταξύ των χωρών.

Συμπέρασμα

Για μερικές ομάδες πληθυσμού συστήνεται η λήψη συγκεκριμένων συμπληρωμάτων. Το γενικό μήνυμα όμως είναι: ακολουθείστε μια υγιεινή, ισορροπημένη διαίτα, διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες στα συμπληρώματα και τα εμπλουτισμένα τρόφιμα και αποφεύγετε τη λήψη πολλαπλών δόσεων που ξεπερνούν τη Συνιστώμενες Διαιτητικές Παροχές (RDAs). Σε περιπτώσεις αμφιβολίας, αναζητείστε τη συμβουλή ενός διαιτολόγου ή ιατρού πριν διαλέξετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής.

ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΓΩΝΑ

Πρόκειται για ψυχικές λειτουργίες, οι οποίες σε άλλες χώρες έχουν μελετηθεί και έχουν αναπτυχθεί από ειδικές ομάδες. Ξεκινώντας πριν από πολλά χρόνια, με στόχο την αύξηση της απόδοσης, κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι, με τη σωστή τακτική συμπεριφοράς, τα δυναμικά που πηγάζουν από αυτές τις ψυχικές λειτουργίες, μπορούν, με την αρμόζουσα μεταχείριση, να ανεβάσουν την απόδοση του αθλητή στα ύψη. Η διαχείριση των εγκεφαλικών λειτουργιών γίνεται με συντονισμό των βιορρυθμών εγκεφαλικού μεταβολισμού και νευρογένεσης. Η τελευταία βασίζεται σε ανακαλύψεις πρόσφατες, οι οποίες έχουν καταργήσει το δόγμα ότι οι εγκεφαλικοί νευρώνες δεν αναπλάθονται. Οι εγκεφαλικοί νευρώνες έχουν και από μόνοι τους το προνόμιο της αναγέννησης και μπορούν να κατευθυνθούν έξωθεν. Πέραν τούτου, μπορούν να διαμορφωθούν σε νευρικά κύτταρα ποικίλης λειτουργίας, ανάλογα με την επιθυμία που υπάρχει, και να τοποθετούνται για να αναλάβουν τη διαχείριση συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου. Μπορούμε δε, με την επιλεκτική νευρογένεση και νευροτοποθέτηση, να εξασφαλίσουμε τη βελτίωση εκείνων των νευρικών κέντρων που υπολειτουργούν. Αυτά τα νέα νευρικά κύτταρα έχουν τη δυνατότητα όχι μόνο να συμπληρώσουν ή να εγκαταστήσουν άλλα νευρικά κύτταρα, αλλά και να ρυθμιστούν έτσι, ώστε να διασφαλίζεται ο επιθυμητός τρόπος βιολειτουργίας τους. Τοιουτοτρόπως, μπορούμε να έχουμε τον αθλητή, που δεν πονάει, δεν φοβάται, δεν αγχώνεται, δεν κουράζεται, δεν

υποφέρει από αϋπνίες, στομαχόπονο κ.τλ. Με τη νευρογένεση παράγουμε ενδορφίνες και στέλνουμε τον αθλητή στον βατήρα της εκκίνησης, στη βαλβίδα, γενικά, στο γήπεδο για τον αγώνα, αισιόδοξο. Μελετώντας με την 24ωρη καταγραφή του εγκεφαλογραφήματος τους βιορρυθμούς του ύπνου και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος σε ώρα ανάπαυσης, μπορούμε να εντοπίσουμε μεταβολικά ή ορμονικά πρόβλημα υπολειτουργίας ή δυσλειτουργίας του εγκεφάλου. Χορηγώντας κάποιες ουσίες, π.χ. αυξητικούς παράγοντες ή διεγέρτες νευροδιαβιβαστών, με κατάλληλες τεχνικές και ταυτόχρονη χρησιμοποίηση συναισθηματικών παρεμβάσεων, όπως με βιοανάδραση (ερέθισμα που πηγαίνει στον εγκέφαλο και ο εγκέφαλος αντιδρά σε αυτήν) και ελεγχόμενη μάθηση, μπορούμε να το πετύχουμε αυτό. Υπάρχει, δηλαδή, η δυνατότητα, με τέτοιες τεχνικές, δημιουργίας ανθρώπινου οργανισμού ακραίων αποδόσεων και, μάλιστα, χωρίς φθορές. Ή, για να το πούμε πιο συγκεκριμένα, εφόσον υπάρχει οικονομική κάλυψη, είναι απεριόριστα τα όρια των αθλητικών επιδόσεων και, μάλιστα, χρονικά προδιαγεγραμμένα. Οπου υπάρχει η Ελεγχόμενη Πρόκληση Νευρογένεσης (ΕΠΝ), υπάρχουν και οι υπεραθλητές. Εάν συνεχιστεί ο τρόπος αυτός ανάπτυξης και διαχείρισης της Ολυμπιακής Ιδέας, σε λίγο τα περισσότερα χειροκροτήματα στην απονομή των μεταλλίων θα ανήκουν, δικαιωματικά, στην επιστημονική ομάδα, που θα έχει και την ευθύνη των επιδόσεων. Αλλωστε, αυτό το είδαμε και στους Ολυμπιακούς της Σεούλ, όπου γιατροί όριζαν ποιοι αθλητές και με ποιο τρόπο θα αγωνισθούν. Βέβαια, υπήρχε τότε και η αγωνία του ελέγχου ντόπινγκ. Σήμερα, με τις επιστημονικές μεθόδους, αυτό το άγχος μπορεί να παρακαμφθεί. Αλλά υπό συζήτηση είναι πάντα η ισορροπία στον αθλητισμό. Το πολύ καλό μπορεί να γεννήσει και πολύ κακό. Οι διαδικασίες αυτές προκαλούν, πιθανότατα, καρκινογένεση. Παραμένει δε, το ερώτημα, αν αυτός που αγωνίζεται εν γνώσει του ότι χρησιμοποιεί τεχνικές μη αποδεκτές, διαπράττει ποινικό αδίκημα ή όχι. Και, επίσης, ένα άλλο ερώτημα, αν φτιάχνοντας έναν βιολογικό αθλητή και «κατασκευάζοντας» το αποτέλεσμα, διαπράττουμε κι εμείς ποινικό αδίκημα».

Ο κ. Κουντούρης επισημαίνει ότι η χρησιμοποιείται κατά του Αλτσχάιμερ, της σκλήρυνσης κατά πλάκας, των εγκεφαλικών, του Πάρκινσον, σε μορφές καρκίνου, σε σεξουαλικές διαταραχές και για τη βελτίωση της σωματικής και πνευματικής ευεξίας. Οι μέθοδοι αυτές πρώτα εφαρμόζονται σε υποψήφιους αστροναύτες και πιλότους κι έπειτα σε ασθενείς και σε αθλητές...

Για αποδόσεις και ξεκούραση...

Και τώρα αποκαλύπτεται ότι ένας στους τέσσερις αθλούμενους νέους ηλικίας μέχρι 25 ετών κάνει χρήση αναβολικών ουσιών. Οι περισσότεροι ασχολούνται με το fitness και το bodybuilding, δεν είναι όμως λίγοι και αυτοί που προέρχονται από τον χώρο των πολεμικών τεχνών και των αγώνων δρόμου. Ο λόγος που προβάλλουν για τη χρήση αναβολικών; Η βελτίωση της απόδοσής τους και η ταχύτερη ξεκούραση μετά την άσκηση. Τα παραπάνω συμπεράσματα προκύπτουν από έρευνα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «SAFE YOU», με τη συμμετοχή 202 ατόμων από τον χώρο μαζικής άθλησης ηλικίας 15-25 ετών. Το πρόγραμμα συντονίζεται από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του ΑΠΘ.

Σύμφωνα με την έρευνα, η πλειονότητα του δείγματος ασχολιόταν με το fitness (60%) και το bodybuilding (23,6%). Αξιοσημείωτο είναι ότι ένα μέρος των αθλουμένων που χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ προέρχεται από τον χώρο των πολεμικών τεχνών (5,5%) και τους αγώνες δρόμου (5,5%). Οι πέντε πιο συχνοί λόγοι που αναφέρονταν για τη χρήση ουσιών ντόπινγκ ήταν η ταχύτερη ξεκούραση μετά την άσκηση (48,1%), η περιέργεια (42,3%), η αντίληψη ότι η χρήση αναβολικών ουσιών αποτελεί αναπόσπαστο μέρος ενός φυσιολογικού προγράμματος άσκησης (40,4%), η αντίληψη ότι η χρήση αναβολικών βοηθά στο να φτάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα πιο γρήγορα (38,5%), καθώς και η λεγόμενη «κοινωνική νόρμα», δηλαδή το να ακολουθεί κάποιος αυτό που

κάνουν οι υπόλοιποι γύρω του (38,5%).

Οι κυριότερες πηγές πληροφόρησης για την αγορά και τη χρήση αναβολικών ουσιών ήταν το Διαδίκτυο (διαφημίσεις και διαδικτυακά καταστήματα που εμπορεύονται συναφείς ουσίες), οι διαδικτυακές ομάδες συζητήσεων μεταξύ άλλων χρηστών αναβολικών ουσιών, οι φίλοι που χρησιμοποιούν αναβολικές ουσίες και οι γυμναστές που εργάζονται σε χώρους μαζικού αθλητισμού.

Η διείσδυση των αναβολικών

«Τα παραπάνω ευρήματα δείχνουν την έκταση του φαινομένου της χρήσης ουσιών ντόπινγκ μεταξύ νεαρών αθλούμενων σε χώρους μαζικού αθλητισμού και αναδεικνύουν την ανάγκη για άμεση αντιμετώπιση μέσα από επιστημονικά τεκμηριωμένες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις» αναφέρει ο επιστημονικός υπεύθυνος του ερευνητικού προγράμματος «SAFE YOU», επίκουρος καθηγητής του ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ κ. Βασίλης Μπαρκούκης, και προσθέτει: «Το έργο είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν λάβουμε υπ' όψιν την αύξηση της χρήσης αναβολικών στεροειδών και παρόμοιων ουσιών μεταξύ ελεύθερα αθλουμένων και νέων που ασκούνται για αναψυχή».

Πριν από μία οκταετία η «υπόθεση Ιακώβου» με τους 11 ντοπαρισμένους αθλητές της εθνικής ομάδας άρσης βαρών ήταν η κορυφή του παγόβουνου. Σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε τον Απρίλιο του 2008 «Το Βήμα», περί τις 100 εταιρείες εισαγωγής νομιμοφανών «συμπληρωμάτων διατροφής» προωθούσαν σε περίπου 2.500 γυμναστήρια και σε δεκάδες αθλητικούς συλλόγους σε όλη τη χώρα περίπου 11 εκατομμύρια κουτιά με διάφορες ουσίες κάθε χρόνο.

Συμπεραινόταν ότι κάθε χρόνο καταναλώνονταν στην Ελλάδα περίπου 1,7 εκατομμύρια κουτιά με ντόπες! Οι περισσότεροι προφανώς ήταν μικρής ηλικίας αθλητές που πασχίζουν να διακριθούν μεταξύ των συνομηλίκων τους στα σχολικά και ερασιτεχνικά πρωταθλήματα. Και τα κυκλώματα απλώνονται,

με εμπόρους, φαρμακοποιούς, γιατρούς, γυμναστές κ.ά.

Οι «μπίζνες» στον χώρο καλά κρατούν - επικερδείς προφανώς με τόση «πελατεία» -, όπως φαίνεται από την ειδησεογραφία. Τον Νοέμβριο του 2013 άνδρες του ΣΔΟΕ ξεκίνησαν από μια «ύποπτη» φαρμακαποθήκη της Μεσσηνίας και έφτασαν σε ένα φαρμακείο στην Κυψέλη, το οποίο λειτουργούσε ως χώρος διακίνησης και διανομής συμπληρωμάτων διατροφής και αναβολικών χωρίς παραστατικά. Επεβλήθη πρόστιμο 2.726.000 ευρώ και η έρευνα στράφηκε και προς τους «αφανείς» παραλήπτες των αναβολικών κυρίως σε γυμναστήρια, χωρίς ωστόσο να ανακοινωθεί κάτι περισσότερο.

Έρευνα σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες

Το «SAFE YOU» (Strengthening the Anti-Doping Fight in Fitness and Exercise in Youth) είναι ένα ερευνητικό πρόγραμμα που έχει σκοπό την καταπολέμηση του ντόπινγκ σε χώρους αναψυχικού αθλητισμού, όπως το fitness και τα γυμναστήρια. Μια διεθνής ομάδα ειδικών επιστημόνων στη μελέτη του ντόπινγκ, σε συνεργασία με φορείς που εμπλέκονται στην καταπολέμησή του και προέρχονται από πέντε ευρωπαϊκές χώρες, θα συνεργαστούν για να αναπτύξουν ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό εργαλείο το οποίο θα απευθύνεται σε νεαρούς αθλουμένους και θα τους ενημερώνει για τους κινδύνους του ντόπινγκ, τις ασφαλείς εναλλακτικές πρακτικές καθώς και αποτελεσματικούς τρόπους αποφυγής της χρήση ουσιών ντόπινγκ.

Στόχος του «SAFE YOU» είναι να αποτελέσει ένα εκπαιδευτικό μέσο ενημέρωσης, πρόληψης και καταπολέμησης του ντόπινγκ που θα μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί και να χρησιμοποιηθεί από τους ενδιαφερόμενους φορείς (εκπαιδευτικούς, προπονητές, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής) τόσο εντός όσο και εκτός ΕΕ.

Το πρόγραμμα «SAFE YOU» θα διαρκέσει ως το 2017, χρηματοδοτείται από

την Ευρωπαϊκή Ένωση και συντονίζεται από το ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ. Στο πρόγραμμα συμμετέχουν το Πανεπιστήμιο Κίνγκστον του Λονδίνου, το Πανεπιστήμιο της Ρώμης Foro Italico, το Πανεπιστήμιο του Πότσταμ στη Γερμανία, το ελληνικό υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού και ο Εθνικός Οργανισμός Αντιντόπινγκ της Γερμανίας.

Τι είναι το ακαδημαϊκό ντόπινγκ; ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΓΩΝΑ

«Η κόκα των μικρών», «το μπότοξ εγκεφάλου», «το χάπι του απουσιολόγου», όλα τα χαϊδευτικά που συνοδεύουν το Ritalin, το χάπι του ακαδημαϊκού ντόπινγκ, δεν κάνουν την υπόθεση λιγότερο σοβαρή

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 10/09/2012 12:46



Πώς μπορείς να γράψεις μια εργασία 24 σελίδων σε λίγες ώρες και να είναι εξαιρετική; Πώς μπορείς να διαβάζεις ένα ολόκληρο βράδυ και ο εγκέφαλός σου να φωτογραφίζει τις σελίδες του βιβλίου, να ταξινομεί τις πληροφορίες, να τις βάζει στο κατάλληλο κουτάκι και μετά να βγαίνουν από μέσα του όλα τόσο εύκολα σαν να είναι μια παιδική σου ανάμνηση; Μπορείς. Ορίστε πώς: «Παίρνεις το χάπι. Σκέψου πως μπαίνεις σε ένα τούνελ. Όλα είναι ξεκάθαρα. Δεν σκέφτεσαι τίποτα διαφορετικό από τον στόχο σου, βλέπεις στην άλλη άκρη του ένα μόνο πράγμα. Συγκεντρώνεσαι εμμονικά. Τα χέρια σου τρέμουν και νομίζεις ότι το κεφάλι σου θα εκραγεί. Αλλά δεν ανησυχείς. Πρέπει οπωσδήποτε κάτι να κάνεις, κι επειδή έχεις ξεκάθαρο στο μυαλό σου τι πρέπει να κάνεις, συγκεντρώνεσαι. Νιώθεις σούπερμαν».

Αν έχεις γνωριμίες σε οποιοδήποτε αμερικανικό πανεπιστήμιο, θα διαπιστώσεις πολύ γρήγορα ότι όλοι έχουν έναν φίλο, που έχει έναν φίλο, που έχει πάρει το χάπι Ritalin και μπορεί να το βρει εύκολα αν θες. Ένας τέτοιος «φίλος» από τις ΗΠΑ δέχτηκε να μιλήσει στο BHmagazino, αφού πρώτα πήρε διαβεβαιώσεις ότι δεν θα αναφερθεί ούτε το όνομά του ούτε το κορυφαίο πανεπιστήμιο από το οποίο αποφοίτησε. «Δεν έχει σημασία ότι η ιστορία μου θα δημοσιευθεί σε ένα περιοδικό στην άλλη πλευρά του πλανήτη. Υπάρχουν μάτια παντού και δεν θέλω να διακινδυνεύσω την καριέρα μου. Πες απλώς ότι είμαι από την Καλιφόρνια» είπε στο τηλέφωνο και άρχισε να μου διηγείται την προσωπική του εμπειρία με το Ritalin, το σκεύασμα του οποίου ο νόμιμος προορισμός αφορά κυρίως σε παιδιά και εφήβους με προβλήματα υπερκινητικότητας και διαγνωσμένη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής (ADHD).

Διαβάζοντας επί 24 ώρες

Ο συγκεκριμένος φοιτητής δοκίμασε για πρώτη φορά το Ritalin ως μαθητής και αργότερα στο πανεπιστήμιο: «Ήταν πολύ εύκολο να πείσω τους γονείς μου ότι είχα πρόβλημα ελλειμματικής προσοχής. Χάζευα με τις ώρες έξω από το

παράθυρο, τους έλεγα ότι όσο κι αν θέλω δεν μπορώ να συγκεντρωθώ στο διάβασμα. Τα ίδια άρχισα να λέω και στον ψυχίατρο που με εξέτασε και πριν καλά καλά τελειώσω τον καλοπροβαρισμένο μου μονόλογο, έβγαλε από το συρτάρι του το ειδικό μπλοκ των συνταγών και σημείωσε Ritalin. Ακριβώς το ίδιο έκαναν και πολλοί συμμαθητές μου στο λύκειο. Οι πιο δειλοί τα αγόραζαν από μας, από 5 ως 20 δολάρια το χάπι, αναλόγως».

Ακόμη και πίσω από την πλήρη ανωνυμία του επέμεινε ότι πήρε τη συγκεκριμένη ουσία (επίσημη ονομασία μεθυλφενιδάτη) μόνο δύο φορές. Την πρώτη για να διαβάσει όλο το βράδυ και να κρατηθεί ξύπνιος για να διαγωνιστεί στα SAT – ο προθάλαμος για το πανεπιστήμιο, κάτι σαν τις Πανελλήνιες, με τη διαφορά ότι πρέπει να απαντήσεις σε πάρα πολλά σε πολύ περιορισμένο χρονικό διάστημα. Και τη δεύτερη, έχοντας ήδη μπει στο πανεπιστήμιο των ονείρων του, για να τελειώσει μια πάρα πολύ απαιτητική εργασία. Μετά τη διαύγεια έρχεται το hangover: «Όταν περάσει η επήρεια νιώθεις ότι το μυαλό σου έχει εξατμιστεί, δεν μπορείς να συγκεντρωθείς για ημέρες. Είναι τόσο εθιστικό επειδή ακριβώς μετά σε κάνει να νιώθεις άχρηστος και βλάκας για μία εβδομάδα, ότι χωρίς αυτό δεν μπορείς να κάνεις τίποτα». Και γι' αυτό, αν είσαι αρκετά έξυπνος, σταματάς εκεί. Μετά το πράγμα σοβαρεύει.

Γιατί δεν χρειάζεται στην Ελλάδα

Αυτά στην Αμερική. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση η μεθυλφενιδάτη είναι διαθέσιμη από τη δεκαετία του 1950 υπό διάφορες εμπορικές ονομασίες, όπως Ritalin, Concerta, Equasym, Medikinet, Rubifen. Στα προβλήματα υπερκινητικότητας και συγκέντρωσης χρησιμοποιείται ως μέρος ενός συνολικού θεραπευτικού προγράμματος που περιλαμβάνει ψυχολογικές, επιμορφωτικές και κοινωνικές παρεμβάσεις, όταν άλλα μέτρα για την αλλαγή συμπεριφοράς δεν υπήρξαν αποτελεσματικά. Δημοφιλέστερο στην κατάχρηση και όχι στη χρήση του αποδεικνύεται το Ritalin, αφού σύμφωνα με άτυπες έρευνες που έχουν γίνει και στις δύο πλευρές του Ατλαντικού, το προτιμά πάνω από το 60% όσων

ποθούν επιδόσεις Αϊνστάιν. Έχει μάλιστα κι ένα σωρό υποκοριστικά: «Rita», «Vitamin R», «η κόκα των μικρών», «Diet Coke», «το χάπι του απουσιολόγου», «smarties», κ.ά.

Στην Ελλάδα η προσφορά και η ζήτηση είναι ακόμη μηδαμινές. Ο Ζήσης Παπάς, καθηγητής σε φροντιστήριο στο κέντρο της Αθήνας, λέει χαρακτηριστικά: «Μπορεί και να μας έχει σώσει ότι οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις στη χώρα μας δεν έχουν καμία σχέση με αυτές του εξωτερικού. Η νοοτροπία του αιώνιου φοιτητή, τα ευρηματικά σκονάκια ή ακόμη και η αντιγραφή με ανοιχτά βιβλία στα αμφιθέατρα, οι αμέτρητοι καφέδες στον ήλιο, οι φοιτητικές Νεολαίες και γενικότερα η ελάχιστη πίεση του ακαδημαϊκού μας κόσμου, ίσως και να έχουν σώσει τους έλληνες φοιτητές απ' τα “σκληρά”». Θυμάμαι χαρακτηριστικά μαθητή μου να μου λέει πριν από δέκα χρόνια ότι είχε βάλει ως πηγές για την πτυχιακή εργασία του, αντί για τα ονόματα πραγματικών συγγραφέων, ονόματα βρετανών ποδοσφαιριστών. Πέρασε μετά βαΐων και κλάδων, ο υπεύθυνος καθηγητής δεν μπόρεσε καν στον κόπο να επαληθεύσει τα γραφόμενά του». Υπάρχουν πάντα οι μεμονωμένες περιπτώσεις και στην Ελλάδα, με κάποιον κάπου κάποτε, που είτε σπούδαζε θετικές επιστήμες είτε ήθελε να δώσει εξετάσεις για πανεπιστήμιο του εξωτερικού και προμηθεύτηκε από κάποιον «με κονέ» το μαγικό χαπάκι, αλλά ποτέ δεν έμαθε τι πραγματικά κατάπιε. Δεν είναι ότι σου το πασάρουν με όλα του τα πιστοποιητικά.

Όπως τονίζει ο πρόεδρος του Εθνικού Οργανισμού Φαρμάκων (ΕΟΦ) Γιάννης Τούντας: «Το σκεύασμα Ritalin 10 mg κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά, εισάγεται και διανέμεται από το Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ). Πρόκειται για προϊόν που υπάγεται στις διατάξεις περί ναρκωτικών φαρμάκων (Ν. 1729/87) και χορηγείται με ειδική συνταγή για φάρμακα που υπάγονται στις διατάξεις του παραπάνω νόμου. Συνταγογραφείται κυρίως από παιδοψυχιάτρους ή νευρολόγους, ψυχιάτρους».

Πηγαίνοντας σε φαρμακείο που βρίσκεται κοντά σε νευρολογική κλινική, στρατηγικό σημείο για κάθε συνταγογράφηση που σχετίζεται με ψυχικές και λοιπές διαταραχές, βρήκαμε την ιδιοκτήτρια ιδιαιτέρως καθησυχαστική: «Δεν αξίζει να φοβηθεί ο Έλληνας από κάτι τέτοιο. Επίσημα και από την ελεύθερη αγορά δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να χορηγηθεί αυτό το φάρμακο. Ούτε έχει παρατηρηθεί αύξηση συνταγογραφημένων φαρμάκων για διαταραχή προσοχής, όπως συμβαίνει στις ΗΠΑ. Εκεί τέτοιες συνταγές στις ηλικίες 10-19 ετών αυξήθηκαν κατά 26% από το 2007. Φτάνουν τις 21 εκατομμύρια ετησίως, που αντιστοιχούν σε 2 εκατομμύρια άτομα. Είναι ένας έμμεσος τρόπος χαλιναγώγησης της μάζας. Στην Ελλάδα νομίζουν ότι τους ψεκάζουν, στην Αμερική αφήνουν κάποιους να τους βάζουν χαπάκια στο στόμα».

Ο κίνδυνος της επόμενης γενιάς

Εχοντας ασχοληθεί με πολλές περιπτώσεις υπερκινητικών παιδιών, η παιδοψυχολόγος Εφη Γιαννάτου τονίζει ότι η ματαιοδοξία των γονέων ευθύνεται για πολλά «εγκλήματα»: «Πολύ συχνά συναντώ γονείς που θέλουν να μετατρέψουν τα παιδιά τους σε φωτεινούς παντογνώστες. Αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά απ' το δημοτικό, σπορ και σχολείο, όλα αυτά μαζί για να τα προετοιμάσουν για την απαιτητική αγορά εργασίας, την ίδια στιγμή που το σπίτι αποδεικνύεται χίλιες φορές πιο σκληρό από τον έξω κόσμο. Οι γενιές που θα κινδυνέψουν στην Ελλάδα από πιθανό εθισμό στο Ritalin και σε αντίστοιχες ουσίες είναι αυτές που βρίσκονται σήμερα στην ηλικία των επτά με δέκα ετών. Είναι συνήθως μοναχοπαιδιά, από γονείς καριέρας που τα απόκτησαν μετά τη μεζονέτα τους. Και δυστυχώς η μεσοαστική τάξη τούς μιμείται θέλοντας να μετατρέψει και τα δικά της παιδιά σε διάνοιες».

Οι ειδικοί σε όλο τον κόσμο προειδοποιούν ότι η κατάχρηση τέτοιων ουσιών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά καρδιακά και εγκεφαλικά προβλήματα, να προκαλέσει ή να επιδεινώσει κάποιες ψυχιατρικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη, αυτοκτονικότητα, ψύχωση και μανία. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) τονίζει ότι οι ασθενείς που παίρνουν το φάρμακο για το

διαγνωσμένο πρόβλημά τους πρέπει να εξετάζονται προσεκτικά πριν από τη χορήγηση και να παρακολουθούνται συστηματικά για την εκδήλωση ψυχιατρικών συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της θεραπείας – που σε κάνει να αναρωτιέσαι σε τι ρίσκο μπαίνουν όσοι δεν το έχουν πραγματικά ανάγκη και παρ' όλα αυτά το παίρνουν για να επιτύχουν την ακαδημαϊκή υπεραπόδοση.

Τα «έξυπνα ναρκωτικά» (smart drugs) έχουν επίσης χαρακτηριστεί και ως μπότοξ εγκεφάλου: το αποτέλεσμα είναι καλό στην αρχή, δεν κρατάει όμως για πολύ και κάποια στιγμή καταλήγεις χειρότερα από πριν. Στην προσπάθεια να αυξηθεί η συγκέντρωση του εγκεφάλου και η ικανότητα απομνημόνευσης, διαταράσσεται για πάντα η κανονική του λειτουργία, μαζεύει άπειρες άχρηστες πληροφορίες, που δύσκολα θα ξεφορτωθεί. Πώς θα ήταν άραγε αν πριν ή έπειτα από κάθε εξέταση οι μαθητές έπρεπε να δώσουν δείγμα αίματος και ούρων λόγω υποψίας ότι διαγωνίστηκαν ντοπαρισμένοι; Κάτι τέτοιες στιγμές νιώθεις ανακούφιση που στην Ελλάδα τα σκονάκια είναι ακόμη χάρτινα.

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

Το ντόπινγκ σαρώνει στον αθλητισμό. Ένας στους 4 αθλούμενους νέους χρησιμοποιεί ή έχει χρησιμοποιήσει αναβολικές ουσίες για να βελτιώσει την απόδοσή του, όπως έδειξε έρευνα που πραγματοποίησε το ΑΠΘ, στο πλαίσιο του προγράμματος «SAFE YOU» από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής.

Συμμετείχαν 202 άτομα από τον χώρο της μαζικής άθλησης, ηλικίας 15 έως 25 ετών (Μ.Ο.=21,8 έτη), η πλειοψηφία των οποίων (156 άτομα) ήταν άνδρες.

Η πλειοψηφία του δείγματος ασχολούνταν με το fitness (60%) και το

bodybuilding (23,6%).

Αξιοσημείωτο είναι ότι ένα μέρος των αθλουμένων που χρησιμοποιούν ουσίες ντόπινγκ προέρχεται από τον χώρο των πολεμικών τεχνών (5,5%) και τους αγώνες δρόμου (5,5%).

Οι πέντε πιο συχνοί λόγοι που αναφέρονταν για τη χρήση ουσιών ντόπινγκ ήταν η ταχύτερη ανάρρωση/ξεκούραση μετά την άσκηση (48,1%), η περιέργεια (42,3%), η αντίληψη ότι η χρήση αναβολικών ουσιών αποτελεί αναπόσπαστο μέρος ενός φυσιολογικού προγράμματος άσκησης (40,4%), η αντίληψη ότι η χρήση αναβολικών βοηθά να φτάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα πιο γρήγορα (38,5%), καθώς και η λεγόμενη «κοινωνική νόρμα», δηλαδή το να ακολουθεί κάποιος αυτό που κάνουν οι υπόλοιποι γύρω του (38,5%).

Οι κυριότερες πηγές πληροφόρησης για την αγορά και τη χρήση αναβολικών ουσιών ήταν το διαδίκτυο (διαφημίσεις και διαδικτυακά καταστήματα που εμπορεύονται συναφείς ουσίες), οι διαδικτυακές ομάδες συζητήσεων μεταξύ άλλων χρηστών αναβολικών ουσιών, οι φίλοι που χρησιμοποιούν αναβολικές ουσίες και οι γυμναστές που εργάζονται σε χώρους μαζικού αθλητισμού.

«Τα ευρήματα δείχνουν την έκταση του φαινομένου της χρήσης ουσιών ντόπινγκ, μεταξύ νεαρών αθλουμένων, σε χώρους μαζικού αθλητισμού και αναδεικνύουν την ανάγκη για άμεση αντιμετώπιση, μέσα από επιστημονικά τεκμηριωμένες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις», αναφέρει ο επιστημονικός υπεύθυνος του ερευνητικού προγράμματος «SAFE YOU», επίκουρος καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ, Βασίλης Μπαρκούκης, κι επισημαίνει:

«Το έργο είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αν λάβουμε υπ' όψιν την αύξηση της χρήσης αναβολικών στεροειδών και παρόμοιων ουσιών μεταξύ ελεύθερα αθλουμένων και νέων που ασκούνται για αναψυχή».

Το «SAFE YOU» (Strengthening the Anti-Doping Fight in Fitness and Exercise in Youth) είναι ένα ερευνητικό πρόγραμμα που έχει σκοπό την καταπολέμηση του ντόπινγκ σε χώρους αναψυχικού αθλητισμού, όπως το fitness και τα γυμναστήρια.

Μια διεθνής ομάδα ειδικών επιστημόνων στη μελέτη του ντόπινγκ, σε συνεργασία με φορείς που εμπλέκονται στην καταπολέμησή του και προέρχονται από 5 ευρωπαϊκές χώρες, θα συνεργαστούν για να αναπτύξουν ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό εργαλείο που θα απευθύνεται σε νεαρούς αθλουμένους και θα τους ενημερώνει για τους κινδύνους του ντόπινγκ, τις ασφαλείς εναλλακτικές πρακτικές καθώς και αποτελεσματικούς τρόπους αποφυγής της χρήσης ουσιών ντόπινγκ.

Το «SAFE YOU» θα δημιουργήσει ένα εκπαιδευτικό μέσο ενημέρωσης, πρόληψης και καταπολέμησης του ντόπινγκ που θα μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί και να χρησιμοποιηθεί από τους ενδιαφερόμενους φορείς (εκπαιδευτικούς, προπονητές, υπευθύνους χάραξης πολιτικής), τόσο εντός όσο και εκτός Ε.Ε.

Ερωτηματολόγιο!

Κορίτσια:28

Αγόρια:36

Σύνολο:64

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

1.Έχετε πάρει ποτέ συμπληρώματα διατροφής;

ΝΑΙ→ 7 (25%) ΟΧΙ→ 21(75%)

2.Πιστεύεται ότι τα συμπληρώματα διατροφής βοηθούν τον οργανισμό;

ΝΑΙ→ 15 (54%) ΟΧΙ→ 13(46%)

3.Είστε ενημερωμένοι για τη χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής;

ΝΑΙ→17(61%) ΟΧΙ→11(39%)

4.Λόγοι χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής!

-Εξωτερική εμφάνιση →12(43%)

-Επιδόσεις→9(32%)

-Ιατρικοί λόγοι→8(25%)

-Άλλοι→7(25%)

5.Έχετε συμβουλευτεί γιατρό για χρήση συμπληρωμάτων διατροφής;

ΝΑΙ→ 6(22%) ΟΧΙ→22(78%)

6. Έχετε ανθρώπους στο περιβάλλον σας που να κάνουν συστηματική χρήση συμπληρωμάτων διατροφής;

ΝΑΙ→13(46%) ΟΧΙ→15(54%)

7.Από που θα προμηθευόσασταν συμπληρώματα διατροφής;

-Γνωστός, Φίλος→2(7%)

-Γυμναστήριο→4(15%)

-Φαρμακείο→20(71%)

-Super-Market→0

-Άλλού→2(7%)

8.Αν μπορούσατε μέσα σε πολύ μικρό διάστημα να αποκτήσετε πολύ καλό σώμα με χρήση συμπληρωμάτων διατροφής θα το επιχειρούσατε;

ΝΑΙ→8(28%) ΟΧΙ →20(72%)

9. Προτιμάτε ισορροπημένη διατροφή ή συμπληρώματα διατροφής;

Ισορροπημένη διατροφή → 19(68%) Συμπληρώματα διατροφής → 3(11%)

10. Σε πόσο χρονικό διάστημα θεωρείτε ότι εθίζεται ο οργανισμός από τα συμπληρώματα διατροφής;

- 0-3 μήνες → 10(37%)

- 3-6 μήνες → 8(29%)

- 6-9 μήνες → 5(19%)

- Πάνω από 1 χρόνο → 4(15%)

ΑΓΟΡΙΑ

1. Έχετε πάρει ποτέ συμπληρώματα διατροφής;

ΝΑΙ → 18(50%) ΟΧΙ → 18(50%)

2. Πιστεύεται ότι τα συμπληρώματα διατροφής βοηθούν τον οργανισμό;

ΝΑΙ → 25(70%) ΟΧΙ → 11(30%)

3. Είστε ενημερωμένοι για τη χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής;

ΝΑΙ → 27(75%) ΟΧΙ → 9(25%)

4. Λόγοι χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής!

- Εξωτερική εμφάνιση → 9(25%)

-Επιδόσεις→21(58%)

-Ιατρικοί

λόγοι→10(28%)

-Άλλοι→2(5%)

5.Έχετε συμβουλευτεί γιατρό για χρήση συμπληρωμάτων διατροφής;

ΝΑΙ→14(40%) ΟΧΙ→22(60%)

6. Έχετε ανθρώπους στο περιβάλλον σας που να κάνουν συστηματική χρήση συμπληρωμάτων διατροφής;

ΝΑΙ→19(53%) ΟΧΙ→17(47%)

7.Από που θα προμηθευόσασταν συμπληρώματα διατροφής;

-Γνωστός,

Φίλος→5(14%)

-Γυμναστήριο→6(17%)

-Φαρμακείο→22(61%)

-Super-Market→1(3%)

-Άλλού→6(14%)

8.Αν μπορούσατε μέσα σε πολύ μικρό διάστημα να αποκτήσετε πολύ καλό σώμα με χρήση συμπληρωμάτων διατροφής θα το επιχειρούσατε;

ΝΑΙ→13(36%) ΟΧΙ →23(64%)

9.Προτιμάτε ισορροπημένη διατροφή ή συμπληρώματα διατροφής;

Ισορροπημένη διατροφή →28(78%) Συμπληρώματα διατροφής →8(22%)

10. Σε πόσο χρονικό διάστημα θεωρείτε ότι εθίζεται ο οργανισμός από τα συμπληρώματα

- | | | | |
|---|-------------------------|-------|---------------|
| - | 0-3 | μήνες | →10(28%) |
| - | | 3-6 | μήνες→10(28%) |
| - | | 6-9 | μήνες→8(22%) |
| - | Πάνω από 1 χρόνο→6(17%) | | |