

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: Una pillola per rilassarti?
Autor: Mahler, Nadja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002061>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Una pillola per rilassarsi?

Tensione, batticuore, un lieve tremore prima di una gara sono sintomi assolutamente normali. La scarica di adrenalina prima di un esame o di una gara ci predispone alla prestazione e focalizza l'attenzione. Nella storia del doping gli stimolanti che provocano reazioni del genere sono state le prime sostanze utilizzate su larga scala.

Nadja Mahler

Nelle discipline sportive che richiedono calma e concentrazione, l'effetto dell'adrenalina risulta indesiderato e può persino condurre a diminuzioni della prestazione. I betabloccanti sono invece sostanze che limitano l'effetto dell'adrenalina nell'organismo e conducono ad uno stato di calma. Il Comitato internazionale olimpico nel suo elenco delle sostanze dopanti li classifica come sostanze sottoposte e determinate limitazioni. I betabloccanti non sono vietati in tutti gli sport, ma soprattutto in quelle discipline che richiedono una notevole dose di concentrazione, come ad esempio curling, scherma, tiro, danza o tuffi.

Cannabis e alcool

Anche la cannabis e l'alcool non sono soggetti ad un divieto assoluto; l'alcool se ingerito in limitate quantità porta ad una maggiore calma, ed è quindi bandito in sport in cui il nervosismo si riflette in un calo delle prestazioni, come scherma e automobilismo. La cannabis in dosi ridotte ha un effetto calmante e può aumentare la disponibilità al rischio e l'aggressività. Viene pertanto vietata in sport come il «downhill» (discese in rampichino). In altre discipline ha invece l'effetto di limitare le prestazioni in quanto rallenta le reazioni e peggiora le capacità coordinative.

La sostanza attiva può essere rinvenuta nell'urina anche settimane dopo il consumo, per cui chi pratica sport in cui i cannabinoidi sono vietati deve astenersi dal consumo anche nella fase di allenamento.

m

Uno studio olandese

Divieto negli sport di concentrazione?

Quando si parla di doping nei cosiddetti sport di concentrazione, fino a poco tempo fa ci si riferiva solo alle sostanze della classe dei betabloccanti. Per saperne di più sul tema, il governo olandese alla fine del 1999 ha incaricato il centro di lotta al doping (NeCeDo) di svolgere ricerche sugli effetti dei medicinali che aumentano le prestazioni negli sport di concentrazione. La relazione si basa su una ricerca e su diversi incontri con ricercatori e praticanti di queste discipline. Lo studio si limita a sostanze che da un lato aumentano le prestazioni e dall'altro possono risultare nocive per la salute. Le discipline esaminate erano scacchi, dama e bridge, che in Olanda non sono soggette alle norme sul doping.

Le seguenti sostanze sono state ritenute in grado di aumentare le prestazioni (in parte in misura minima): nicotina, anfetamina, efedrina, cocaina, betabloccanti e sostanze che in generale aumentano l'apporto di ossigeno al cervello, come ad esempio ossigeno puro o eritropietina. Per altre sostanze come cocaina, ecstasy, cannabis, morfina, alcool o benzoidi, non sono stati invece comprovati effetti di aumento della prestazione negli sport di concentrazione.

Dai risultati della ricerca si possono trarre quindi determinate conclusioni:

- le federazioni interessate dovrebbero vietare ufficialmente il doping negli sport di concentrazione.

- La lista del doping esistente non dovrebbe essere ripresa tale e quale, ma adattata alle singole discipline.

- Si dovrebbero creare direttive precise ed unitarie a livello sia nazionale che internazionale.

Per la Svizzera non ci sono conseguenze dirette, in quanto la federazione di scacchi è affiliata dal 2000 a Swiss Olympic e come tale ha accettato lo statuto in materia di doping, per cui i praticanti vengono sottoposti ai controlli regolamentari.

Matthias Kamber

Bibliografia: De Hon, O.M., Hartgens, F.: Mind Sport and Doping, Netherlands Centre for Doping Affairs (NeCeDo), 2000