

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: Un bel corpo senza anabolizzanti
Autor: Kamber, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001710>

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: 28.03.2026

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

Doping nella pesistica

Un bel corpo senza anabolizzanti

Quando si parla di doping negli sport basati sulla forza vengono subito in mente sostanze come anabolizzanti, ormoni della crescita e diuretici, e davanti agli occhi compare l'immagine di uomini e donne pieni di muscoli. Per alcuni idoli da emulare, che ad altri fanno solo scuotere il capo.

Matthias Kamber

Nello sport si indicano come anabolizzanti degli ormoni derivati dall'ormone maschile testosterone, chiamati anche steroidi anabolizzanti androgeni, che hanno il duplice effetto di stimolare la sintesi proteica (anabolizzanti) e di rafforzare i caratteri specifici maschili (androgeni).

Difficile provare il consumo

Gli effetti delle sostanze anabolizzanti rilevanti ai fini dello sport sono l'aumento della massa muscolare, della forza e della massa corporea, così come una migliore capacità di rigenerazione ed effetti psicotropi. Pertanto gli anabolizzanti vengono utilizzati soprattutto nella fase di preparazione alle gare, e se l'assunzione viene sospesa per tempo il loro uso non può più essere provato all'atto dei controlli tenuti nelle competizioni.

Studi scientifici condotti su atleti di lunga esperienza mostrano un aumento della massa corporea e della forza massimale fra il 5 ed il 20% rispetto alla misurazione iniziale. Oltre all'aumento della massa muscolare si ha però anche un deposito di liquidi nei tessuti. Per questo motivo oltre agli anabolizzanti si usano spesso anche diuretici (sostanze che favoriscono la produzione di urina) per espellere il più possibile i liquidi in eccesso e far risaltare meglio il profilo della muscolatura.

Efficaci, ma...

Anche per l'atleta della domenica gli anabolizzanti sortiscono effetto anche dopo un breve periodo, ma la maggior parte degli studi svolti in materia prova che una volta sospesa l'assunzione l'effetto permanente dell'uso di anabolizzanti è molto ridotto. Si è dimostrato che per mezzo di anabolizzanti si ottiene un aumento a livello di nuca, spalle, pettorali e braccia. Non è stata dimostrata invece la teoria per la quale l'uso contemporaneo di più sostanze anabolizzanti (il cosiddetto stacking) porta ad effetti maggiori rispetto all'uso di una sola sostanza. È provato invece che la qualità delle fibre muscolari nelle parti «gonfiate» tramite anabolizzanti è notevolmente peggiore rispetto a quella dei muscoli allenati con un serio lavoro in sala di muscolazione accompagnato da un'alimentazione adeguata!

Sembra pertanto chiaro che gli anabolizzanti sono efficaci, come ben sapevano già subito dopo la seconda guerra mondiale gli

atleti delle discipline di forza dei paesi dell'est europeo. In seguito le sostanze si sono rapidamente diffuse in tutti gli sport; dal 1974 esse sono inserite nell'elenco delle sostanze dopanti e dal 1980 circa accanto ai controlli in occasione delle gare se ne eseguono anche altri durante gli allenamenti, per sradicarne l'uso. Attualmente l'uso di anabolizzanti costituisce la maggior parte dei casi di doping.

Maggior rischio di infarto

L'altra faccia della medaglia dell'uso di anabolizzanti è costituita dai notevoli effetti collaterali, a diversi livelli. Soprattutto in caso di uso prolungato di diversi anabolizzanti contemporaneamente e a dosi elevate (stacking) si verificano gravi disfunzioni del sistema cardiocircolatorio. Si riscontrano spesso soggetti con muscoli ben sviluppati ma con una circolazione deficitaria, che crea problemi già nel salire le scale! È documentato un aumento di infarti cardiocircolatori in soggetti fra 35 e 40 anni. **m**

Effetti collaterali degli anabolizzanti

In generale: acne, deposito di liquidi, pressione alta, disturbi della psiche. Maggiore aggressività, sovraccarico del fegato (ev. cancro al fegato), valori dei grassi del sangue sfalsati, disturbi dell'equilibrio ormonale, blocco della crescita in altezza (giovani), sovraccarico di legamenti e tendini.

Nelle donne: aumento dei caratteri maschili come voce profonda, peli sul corpo, diminuzione del seno, disturbi del ciclo.

Negli uomini: disturbi nel funzionamento dei testicoli, rimpicciolimento delle ghiandole, impotenza/sterilità.

Per saperne di più:

- www.dopinginfo.ch
 - Doping – informazioni di base (CD ROM, art. 6.03.198) prezzo SFr. 45.–
 - Doping – Gladiatori del nostro tempo (DVD doppio, art. 6.03.199) prezzo SFr. 55.–
- Per ordinazioni: dopinginfo@baspo.admin.ch (disponibili solo in francese e in tedesco)

Nachdiplomkurs Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik umfasst eine Vielfalt pädagogisch begleiteter Formen des Naturerlebens mit mehr oder weniger sportlichem Akzent. Im Schatten medienwirksamer Höhlenabenteuer, Ausland-, Segel- und Wildnisprojekte hat sich eine Vielfalt an erlebnispädagogischen Arbeitsformen entwickelt, welche auch stark zur Integration verhaltensauffälliger, dissozialer, behinderter oder in ihrer Entwicklung sonstwie beeinträchtigter Menschen beitragen können.

Der Nachdiplomkurs ist als Weiterbildung für Personen in Arbeitsfeldern der Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Schul- und Sportpädagogik konzipiert, die ihre Kompetenz in der Planung, Leitung und Auswertung erlebnispädagogischer Projekte erweitern wollen.

Nächster Kursbeginn: 25. August 2003

Der Kurs, in Kooperation mit der wildnisschule (www.wildnisschule.ch) und der Fachhochschule beider Basel FHS-BB durchgeführt, zielt ab auf nachhaltige Qualitätssicherung der Erlebnispädagogik in der Schweiz.

Information und Anmeldung

CURAVIVA hsl, Weiterbildung Sozialpädagogik, Abendweg 1, 6000 Luzern 6

Tel. 041 419 01 72, Fax 041 419 72 51

E-Mail: wb.sozialpaedagogik@curaviva.ch. Unsere Website: www.hsl-luzern.ch

www.stoeckli.ch



www.stoeckli.ch

Innovazione, tecnologia, design e passione.
La collezione 2003 tiene conto di tutti i diversi aspetti.
"equipment for emotion"
– costruito per i tuoi bisogni particolari.

Bike News su 40 pagine –
richiedi il catalogo gratuito per il 2003 a:
www.stoeckli.ch
o al numero verde 0800 766 984

STÖCKLI
THE SWISS SKI **BIKE & SPORTSWEAR**

Wolhusen • Sörenberg • Heimberg • Wädenswil • Wil/SG • Volketswil • Zuchwil • St-Légier s/Vevey