

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 9 (2007)
Heft: 2

Artikel: Leggere il foglietto illustrativo
Autor: Mahler König, Nadja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001307>

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: 10.02.2026

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

Leggere il foglietto illustrativo

Informarsi per capire // La pubblicità dei produttori dei cosiddetti integratori alimentari promette che solo la loro assunzione aumenta la prestazione sportiva. Ma vi è un grande rischio di incappare nella trappola del doping.

Nadja Mahler König

► Nella sua e-mail il signor Rossi vuole sapere se può assumere gli integratori alimentari «Refuel Super, Tribestul e Oxo-9» (nomi fittizi) o se questi prodotti contengono sostanze vietate. È preoccupato perché ha sentito dire che possono contenere sostanze iscritte nella lista ufficiale del doping. L'unità per la lotta al doping dell'UFSPÖ riceve molte richieste simili che perlopiù concernono dei

prodotti di origine sconosciuta venduti su Internet. Spesso inoltre le sostanze attive recano designazioni fittizie che non corrispondono alle definizioni internazionalmente riconosciute.

Le trappole di Internet

Dopo che nel 2000 alcuni atleti dichiararono che i loro test antidoping positivi erano dovuti all'assunzione di integratori, vari laboratori antidoping avviarono delle ricerche complesse sui prodotti venduti su Internet. La Svizzera ne condusse due. Dai risultati emerge che i prodotti venduti on line comportano un rischio maggiore di contaminazione. Ciò nonostante, non è stato possibile chiarire in via definitiva se la contaminazione con pro ormoni (del testosterone) e con steroidi sia dovuta ai residui della lavorazione o se al contrario si tratti di un'aggiunta fraudolenta per potenziare l'efficacia del prodotto e per mantenere le promesse della pubblicità.

Gli atleti sono stati avvisati dei rischi dell'acquisto on line ed è stato loro consigliato di optare per gli articoli dei produttori locali vincolati alla severa regolamentazione di qualità.

Per acquistare in tutta sicurezza

Ma non ci si è limitati a consigliare dall'astenersi dal consumo di integratori alimentari. Sono stati fatti anche degli sforzi per informare gli atleti ed assisterli nella decisione di assumere o no una determinata sostanza. La guida ai supplementi alimentari (vedi in tedesco al sito www.dopinginfo.ch) suddivide in cinque classi ben 70 integratori atti a potenziare il rendimento fisico. È stata stilata partendo da studi effettuati su persone sane ed allenate, perché i risultati ottenuti con persone malnutrite o ammalate non sarebbero applicabili ad un individuo sano. Spesso gli effetti promessi non sono il frutto di verifiche fatte sull'uomo, bensì di studi

sugli animali o sono solo semplici ipotesi teoriche di natura biochimica.

Pubblicità ingannevole

Secondo una stima per l'anno 2001, il fatturato annuo degli integratori alimentari si aggira attorno ai 46 miliardi di dollari. Ogni giorno la pubblicità propone agli atleti nuovi prodotti. Nella sua corsa verso i vertici sportivi, l'atleta di punta sicuramente non vuole subire svantaggi rinunciando ad assumere una sostanza alla quale ricorre anche il suo concorrente. La pubblicità fa leva su ciò presentando degli sportivi che raccontano le esperienze positive fatte grazie a questi prodotti. Il messaggio naturalmente è: se serve agli altri, perché dovrei rinunciare proprio io e partire sostanzialmente svantaggiato?

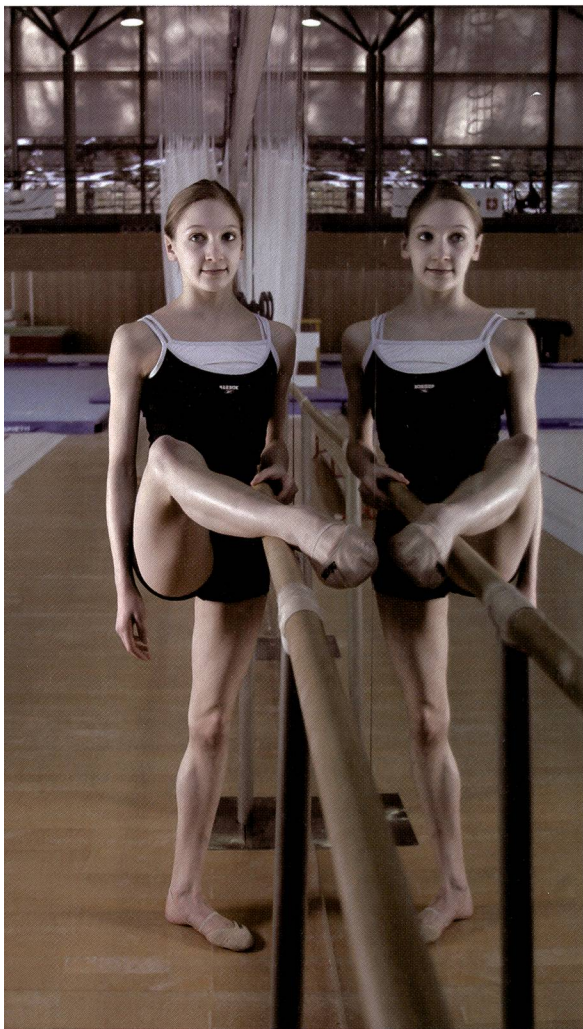
In occasione dei Giochi olimpici di Sydney sono stati analizzati 2700 formulari compilati al momento del controllo antidoping con dati sui farmaci assunti nei tre giorni precedenti. Ebbene, 542 atleti hanno assunto più di cinque diverse sostanze ogni giorno con picchi di 26 prodotti al giorno. Quattro atleti hanno indicato di consumare tra le 19 e 22 sostanze.

Secondo gli specialisti la correlazione tra l'aumento del rendimento fisico e l'assunzione di un integratore alimentare sarebbe un effetto casuale. Quest'affermazione si pone in contrasto con le promesse della pubblicità e la convinzione degli atleti. Tutti però concordano sui rischi di un'assunzione scoordinata e continua solo perché «se non serve, non può nemmeno nuocere». Ne può risultare una pericolosa e fatale contaminazione alimentare dovuta agli effetti avversi delle varie sostanze attive o dal mancato assorbimento da parte del sistema digestivo e intestinale.

Verificare la qualità

Le bevande energetiche a contenuto di carboidrati e gli integratori rigeneranti iscritti

Ordinare integratori per Internet? Fate prima un esame di coscienza.



nelle classi A e B fanno parte degli integratori alimentari usati per aumentare la prestazione sportiva. Aiutano gli atleti a coprire al momento voluto e in forma idonea il fabbisogno di carboidrati e liquidi durante l'allenamento intenso. Sono un'alternativa ai cibi abitualmente assunti, generalmente meno idonei subito dopo una competizione perché poco assimilabili. Se consumate con consapevolezza però, sono sostanze che possono senz'altro influire positivamente sul rendimento fisico.

Tutti gli altri integratori alimentari, in inglese «Ergogenic Aids», vanno assunti solo previa consultazione di uno specialista, in presenza di uno stato alimentare buono e tenendo conto dei parametri conosciuti. L'atleta che decide di consumare tali sostanze dovrà assicurarsi che provengono da un produttore riconosciuto che rispetti i criteri qualitativi prescritti.

Test dei prodotti

Alcuni paesi non si sono limitati ad informare sulle generalità e sui rischi degli integratori alimentari, ma hanno elaborato dei test specifici in collaborazione con i produttori di supplementi (ad es. in Olanda) nei quali però viene analizzato solo il numero di batch of charge (che indica la quantità generata nel corso del processo produttivo) e non il prodotto di per sé. Questo tipo di test non offre la certezza assoluta al 100 %, ma riduce comunque la probabilità di contaminazione poiché i produttori sono vincolati a severe norme qualitative. Sono analisi costose che vanno a carico dei produttori. Non esistono a livello mondiale marchi ufficiali di qualità per i supplementi e questo significa che la garanzia di qualità compete al produttore stesso. Nonostante ciò diversi produttori conferiscono ai loro prodotti il marchio «WADA approved» ponendosi così ai margini della legalità e facendo una pubblicità perlomeno ingannevole.

Numerose falsificazioni

Il problema dei prodotti contaminati o falsificati concerne essenzialmente anche il settore farmacologico. Secondo le stime dell'OMS più del 50 % delle vendite on line sono delle falsificazioni (OMS, dicembre 2006). Si suppone che nello sport il fenomeno negli ultimi cinque anni si sia attenuato grazie alle campagne d'informazione, all'aumento della qualità di lavorazione dei produttori seri e anche perché gli atleti sono più scettici di fronte alle promesse della pubblicità.

Ora, grazie alla risposta di DOPINGinfo, il signor Rossi sa se un dato prodotto contiene delle sostanze vietate; inoltre viene sollecitato a valutare oggettivamente l'effetto promesso e a chiedersi se non esistono altre vie per sfruttare meglio le proprie potenzialità fisiologiche. //

➤ **Nadja Mahler König è farmacista, laureata in scienze alimentari e collaboratrice scientifica presso l'unità di lotta al doping dell'UFSP**

Contatto: nadja.mahler@baspo.admin.ch

➤ Per saperne di più:

■ www.dopinginfo.ch → vedi la voce «Supplemente» in tedesco

■ www.sfsn.ethz.ch – Centro svizzero per l'alimentazione sportiva, mette a disposizione (in tedesco) dei promemoria su come alimentarsi prima, durante e dopo le competizioni.

■ www.swissmedic.ch → vedi «Hot Topics – Medicamenti in Internet»

■ www.antidoping.nl/nzvt – Banca dati olandese che elenca i supplementi testati

■ www.ais.org.au/nutrition – Australian Institute for Sport (inglese)

Da sapere

Panoramica della classificazione

Dagli studi effettuati su persone sane, correttamente nutrite e allenate risulta che gli integratori classificati hanno gli effetti seguenti se dosati e assunti correttamente:

- **Classe A:** probabile impatto positivo diretto (e rapido) sulla prestazione fisiologica
- **Classe B:** probabile impatto indiretto (e ritardato) sulla prestazione fisiologica
- **Classe C:** possibile impatto positivo diretto (rapido) e indiretto (ritardato) sulla prestazione fisiologica, effetto però controverso tra gli scientifici
- **Classe D:** la sostanza figura nella lista del doping
- **Classe E:** non è probabile né un impatto positivo diretto (rapido) né indiretto (ritardato) sulla prestazione fisiologica
- **Classe F:** non si escludono impatti negativi sulla prestazione fisiologica o effetti collaterali

Nella classe A rientrano: bevande a base di carboidrati, bicarbonato di sodio e citrato di sodio (A/B/F), caffeina (A/F), glicerina (A/F)

Nella classe B rientrano: beta-idrossi-metilbutirrato (HMB), creatina monoidrato e i supplementi rigenerativi

La classificazione di altri supplementi da C a F figura nel sito www.dopinginfo.ch/de/content/view/297/190/