

**io valgo+  
del doping**

Lo sport educa al piacere di confrontarsi con gli altri e con se stessi attraverso il proprio impegno e le proprie capacità. Anche in età adulta fare sport è essenziale per il benessere fisico. Una pratica sportiva regolare aiuta a contrastare il fisiologico decadimento delle capacità fisiche che avviene con l'età, contribuendo a mantenere le masse muscolari ed un livello adeguato di efficienza dei vari organi ed apparati, in particolare il respiratorio ed il cardiocircolatorio. Tutto ciò deve avvenire nel modo più naturale possibile evitando inutili illusioni di eterna giovinezza. E' essenziale che lo sport venga praticato sempre sotto attento controllo medico e l'impegno sia commisurato allo stato individuale nonché alle capacità e livello di allenamento.

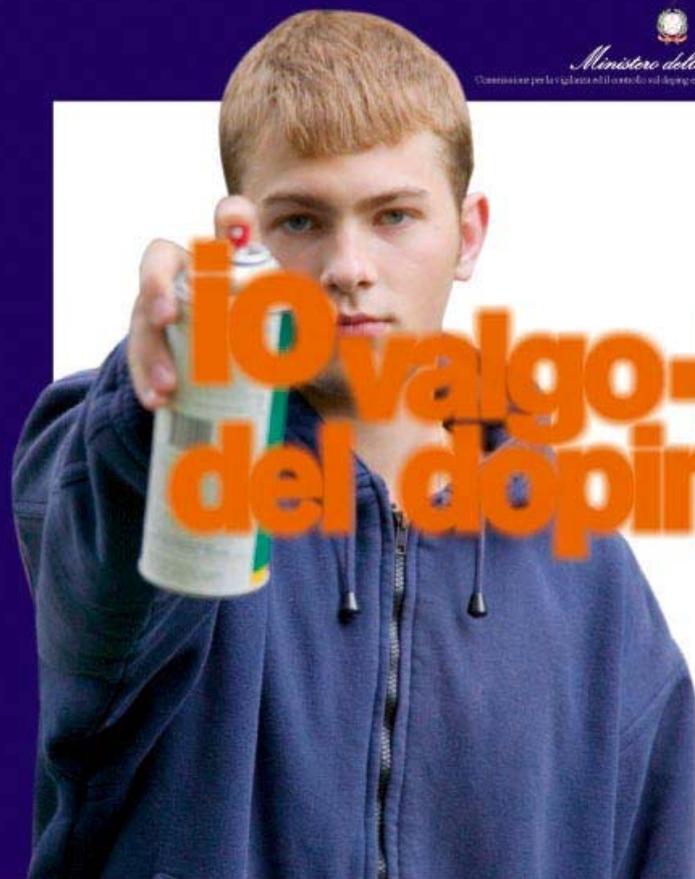
**Conoscere per difendersi  
Informarsi conviene!**

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)



*Ministero della Salute*

Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive



  
*Ministero della Salute*  
Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive



**Campagna  
di sensibilizzazione  
contro il doping**

## PERCHE' SI RICORRE AL DOPING

I motivi che spingono al doping possono essere molteplici, ma in ogni caso, sempre strettamente personali: la popolarità, il successo, la ricchezza, la bellezza fisica o estetica.

Questi, a volte, possono essere considerati valori prioritari di fronte ai quali si è disposti a qualsiasi compromesso per raggiungerli o mantenerli.

I sani principi etici che sostengono il sacrificio di lunghi e faticosi allenamenti e gli obiettivi di competere in maniera leale e senza scorrettezze, puntando più alla ricerca di un continuo miglioramento delle proprie prestazioni personali che alla vittoria ad ogni costo, cedono gradualmente il passo a concetti come fama ed interesse economico dove l'importante è vincere, anche con mezzi illegali. Per vincere si è disposti a tutto!

### Vincere ad ogni costo nello sport non vuol dire vincere nella vita.

Vale veramente rischiare la propria salute? Al danno diretto sulla salute il doping associa la perdita della vera essenza della cultura sportiva che è la sana attività motoria, la temperanza morale, la costanza nel perseguire il proprio miglioramento fisico e mentale ed il rispetto delle regole e dell'avversario, nonché la fedeltà a quei principi di lealtà e correttezza che hanno da sempre differenziato il mondo degli sportivi, rendendolo unico e fonte di orgoglio per chi vi appartiene.

Lo sport serve ad educare mente e corpo al miglioramento delle prestazioni atletiche in sintonia con un sano stile di vita.

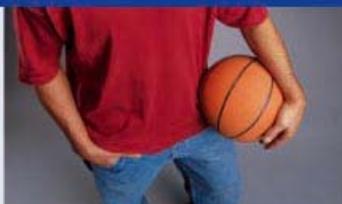
### Quali sono le ragioni per proibire il doping?

**Doparsi significa danneggiare la propria salute**

**Dal punto di vista morale una vittoria ottenuta con uso di sostanze vietate**

**per doping non ha nessun valore, anzi è cosa di cui vergognarsi!**

**Si tratta di un imbroglio, ma è anche un reato penale**



**PERCHE'  
SI FA SPORT.**

**Fare sport è essenziale per il benessere fisico.** Aiuta a crescere bene e a preservare l'organismo dai mali del sedentarismo e dell'iperalimentazione. E' utile per contrastare alcune malattie e ridurre la necessità di ricorrere ai farmaci.

Attraverso lo sport abbiamo l'opportunità di acquisire dei valori che potremo applicare ed estendere ad altri ambiti di vita, di costruire un'immagine vincente di noi a prescindere dai risultati che riusciremo ad ottenere e di curare la salute e l'efficienza del nostro fisico per ottenerne il massimo rendimento. Cercare scorciatoie significa non credere nelle proprie capacità. Scegliere queste strade equivale ad arrendersi, ad ammettere di essere perdenti non solo nello sport ma anche nei confronti della vita e, soprattutto, di se stessi. Possiamo magari riuscire ad imbrogliare gli altri, ma non noi stessi. **Chi fa uso di doping sa di essere un perdente.**

I giovani devono fare sport per divertirsi, per stare con gli amici, per migliorare le proprie abilità sportive, per confrontarsi, per competere e gareggiare lealmente, per essere in forma fisica.

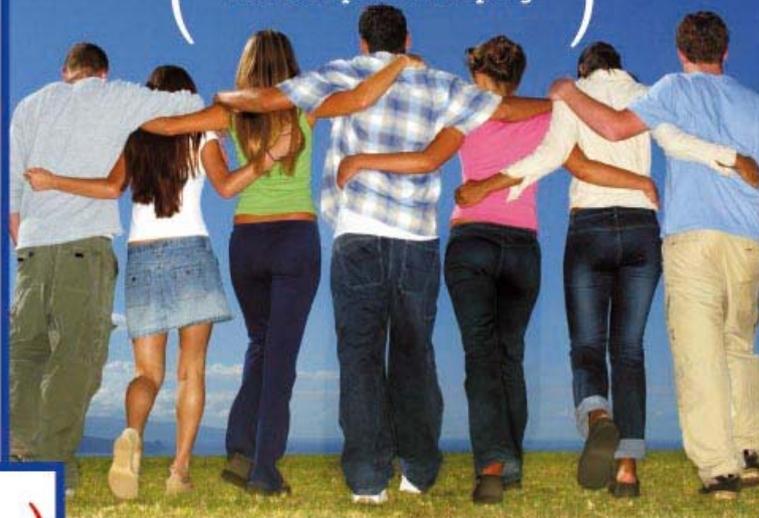
**se ti dopi hai già perso.**



**io valgo+  
del doping**



( volta le spalle al doping )



## SIGNIFICATO DEL DOPING

Il Doping riguarda due aspetti principali: uno legato alla frode sportiva, cioè all'uso di farmaci o tecniche di modificazione artificiale delle prestazioni; l'altro legato ai problemi di salute connessi all'uso e all'abuso di sostanze che alterano l'equilibrio psicofisico dell'individuo.

### DOPING VUOL DIRE:

-  non gareggiare con lealtà
-  ammettere di aver paura
-  cercare di ottenere un risultato con l'inganno
-  imbrogliare l'avversario
-  esporre l'organismo a malattie
-  provocare danni alla salute
-  modificare artificialmente i propri percorsi di crescita
-  alterare l'evoluzione del proprio corpo

**io valgo+**  
del doping

**NON RISCHIARE  
LA SALUTE.**



## QUAL E' L'ORIGINE DELLA PAROLA DOPING

Il termine doping viene da "doop", un miscuglio di sostanze energetiche che i marinai olandesi già quattro secoli fa ingerivano prima di affrontare una tempesta sull'Oceano. Da "doop" si è arrivati nel novecento al verbo inglese "to dope" (drogare) e al sostantivo "doping" cioè somministrazione illegale di sostanze ad atleti per migliorarne le prestazioni sportive.

## QUAL E' LA DEFINIZIONE DI DOPING

**DOPING** è: "la somministrazione o l'assunzione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti." (Art 1 comma 2 Legge 376/2000)...inoltre "sono equiparate al doping la somministrazione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione di pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche, finalizzate e comunque idonee a modificare i risultati dei controlli sull'uso dei farmaci, delle sostanze e delle pratiche indicati nel comma 2" (Art 1 comma 3 Legge 376/2000).

chi pensa sano è in buona compagnia



io valgo+  
del doping