

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2015-2016

13ο ΓΕΛ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ Β1

**[ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:
ΤΟ DOPING ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ]**

« ΑΙΤΙΕΣ-ΟΥΣΙΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΙ-ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ κλπ.»

13ο ΓΕΛ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΜΗΜΑΤΟΣ:Β1
ΘΕΜΑ:ΤΟ DOPING ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Όνομα καθηγητή: Κόκκαλης Βασίλης

Όνόματα μαθητών:

Αλεξανδρής Κώστας

Αρβανίτης Κώστας

Ασλανίδη Ειρήνη

Βασιλάκη Ιωάννα

Βέλμαχος Ιάσοντας

Βλαχάκη Ιωάννα

Βόγκλης Δημήτρης

Βρεττάκη Χρύσα

Γεροντόπουλος Γιάννης

Γεωργίου Ιωάννα

Γιαννακάκου Φωτεινή

Γκέρτσος Δημήτρης

Γκίνος Νίκος

Γρίμμας Βασίλης

Δάφνος Ανδρέας

Δάφνου Ελισσάβετ

Δημητρακόπουλος Παναγιώτης

Διαμαντής Λουκάς

Διαμαντοπούλου Έλενα

Δραμιλαράκης Λευτέρης

Ελμουσιάν Γιώργος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

« Ντόπινγκ στον αθλητισμό ορίζεται ως η χορήγηση ή η χρήση από ένα άτομο οποιουδήποτε παράγοντα ή ουσίας που φυσιολογικά δεν εντοπίζεται στο σώμα και/ή όταν χορηγείται σε αντικανονικές επιπρόσθετες ποσότητες ή μέσω αντικανονικής οδού και/ή με αντικανονικό τρόπο, ... με σκοπό και αποτέλεσμα τη τεχνητή αύξηση 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). 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 Αντί Ντόπινγκ της 16ης Νοεμβρίου 1989). 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 προκειμένου 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 (world anti-doping agency). Ντόπινγκ στον αθλητισμό είναι η εσκεμμένη ή η ακούσια χρήση από έναν αθλητή μιας ουσίας ή μεθόδου απαγορευμένης από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), το αθέμιτο πλεονέκτημα που μπορεί να αποκτηθεί από εκείνους τους αθλητές που χρησιμοποιούν απαγορευμένες ουσίες ή μεθόδους για να αυξήσουν την απόδοσή τους. Το ντόπινγκ με την έννοια της χρήσης απαγορευμένων ουσιών, δεν αλλοιώνει μόνο το <<γράμμα>>, αλλά και το <<πνεύμα>> του αθλητισμού. Η εξάπλωσή του μοιάζει με κοινό μυστικό μιας ολόκληρης κοινότητας που η εκάστοτε αποκάλυψη του προκαλεί θλίψη, αλλά όχι κατάπληξη. Είναι πλέον ο μεγαλύτερος εφιάλτης που πλανιέται πάνω από κάθε Ολυμπιάδα. Ακόμα το ντοπάρισμα πήρε το όνομα από το dop , που ήταν ποτό των Ιθαγενών της Ν.Αφρικής με διεγερτικές ιδιότητες.

ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΩΘΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ DOPING

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΑΤΟΣ

Η λήψη φαρμάκων για τη βελτίωση των επιδόσεων υποδηλώνει την έλλειψη αυτοπεποίθησης, υπέρμετρη βιασύνη και την αναζήτηση "εύκολων λύσεων". Η άγνοια, η έλλειψη προοπτικών και η πίεση για "νίκες", οδηγούν στο ντοπάρισμα ως μέσο για εύκολο κέρδος, άφθονο χρήμα, επιβεβαίωση, αναγνώριση, άνοδο, χρήμα και προβολή.

Η "σχεδόν" ελεύθερη κυκλοφορία των σκευασμάτων, ο εύκολος τρόπος εύρεσής τους, τα ανεπαρκή συστήματα ελέγχου ντόπινγκ και το ανεκτικό ποινολόγιο για όσους πιάνονται ντοπαρισμένοι για πρώτη φορά, μειώνουν τις ηθικές αντιστάσεις, αυξάνουν τα διλήμματα κι οδηγούν ευκολότερα στην απόφαση για χρησιμοποίησή τους.

ΑΙΤΙΑ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ

- Η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού.
- Η έκρηξη των τηλεοπτικών δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τα μεγάλα συμβόλαια χορηγίας.
- Οι πολλές αθλητικές διοργανώσεις.
- Τα συμβόλαια των χορηγών που πριμοδοτούν ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις.
- Η πίεση που δέχονται οι αθλητές από τον περίγυρό τους (από τον προπονητή μέχρι το γιατρό, τον αρχηγό της ομάδας και τους

συγγενείς).

- Διάφοροι οικονομικοί παράγοντες που θέλουν να "παράγουν" ακατάπαυστα αθλητές με μεγάλη προβολή από τα μέσα ενημέρωσης, οδηγεί σε αύξηση του προσωρινού χαρακτήρα της καριέρας νεαρών αθλητών.
- Ο εγωισμός για εκείνους που δεν δέχονται την ήττα.
- Η οικονομική στενότητα για κάποιους, έστω να αθληθούν.
- Η έλλειψη εξασφαλισμένης δουλειάς για το μέλλον, μέσα από την απόκτηση γνώσης.
- Οι ελπίδες των γονέων να ζήσουν το όνειρό τους, μέσα από τα παιδιά τους.
- Η εντύπωση που δίνουν τα ΜΜΕ, πως για να υπάρξεις πρέπει να είσαι διάσημος.
- Οι φιλοδοξίες των προπονητών.
 - Κακή παρεχόμενη παιδεία.
 - Απουσία αθλητικής παιδείας.
 - Αδυναμία μόρφωσης, ήθους, χαρακτήρα.
 - Ευρύτερη κρίση σε όλους τους τομείς.
 - Ευρύτερα φαινόμενα εκφυλισμού.
 - Εμπορευματοποίηση πολλών εκφάνσεων της ζωής.
 - Θρησκεία.
 - Τεχνολογία – επέμβαση στη γύμναση – ντοπάρισμα.
 - Χαρακτήρας σύγχρονης ζωής: υλισμός, ατομισμός.
 - Ομαδικό < Ατομικό.
 - Εισχώρηση της πολιτικής στον αθλητισμό.
 - Έλλειψη ιδανικών – αξιών.
 - Προβολή ψευδο-ιδανικών: χρήμα, δύναμη.
 - Προβολή κενών ειδώλων.
 - Μείωση προβολής σωστών προτύπων.
 - Άσχημος ο ρόλος των ΜΜΕ.
 - Σκοπός των αθλητών το υλικό κέρδος, όχι η ευγενής άμιλλα.
 - Έντονος ρυθμός ζωής.
 - Εκτόνωση από ποικίλα προβλήματα της καθημερινής ζωής.

ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΣ DOPING ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΕΣ

Είναι εύλογο να αναζητήσει κάποιος τους λόγους και τα κίνητρα που ωθούν τους αθλητές στη χρήση των απαγορευμένων ουσιών. Οι λόγοι που μπορεί να εντοπίσει κάποιος εύκολα είναι οι εξής:

- Οικονομικά οφέλη, χρηματικά έπαθλα στους αγώνες, υπογραφή

συμβολαίων με χορηγούς, οδοιπορικά από αθλητικές ομοσπονδίες, οδοιπορικά και χρηματικά έπαθλα από τα κράτη και τις Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές. Υπάρχουν πολλοί που υποστηρίζουν ότι η πλήρης επαγγελματικοποίηση του αθλητισμού καθιστά αδύνατη την καταπολέμηση του ντόπινγκ, καθώς τα οικονομικά κίνητρα είναι μεγάλα και λειτουργούν δελεαστικά προς όλους τους αθλητές.

- Μελλοντική επαγγελματική αποκατάσταση, εισαγωγή στις ένοπλες δυνάμεις, σώματα ασφαλείας, ομοσπονδίες, υπουργεία αθλητισμού. Πέρα από τα οικονομικά οφέλη οι αθλητές έχουν και άλλα κίνητρα, όπως τη μεταθλητική τους επαγγελματική αποκατάσταση. Υπάρχει μία έντονη ανησυχία στους αθλητές σχετικά με το τι θα κάνουν μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας. Αφοσιωμένοι από μικρή ηλικία στον πρωταθλητισμό έχουν μείνει πίσω σε επίπεδο σπουδών όσο και επαγγελματικής προϋπηρεσίας σε κάποιο, εκτός αθλητισμού, τομέα. Συνεπώς, θέλουν να εξασφαλίσουν πριν το τέλος της αθλητικής τους καριέρας μια «σίγουρη» εργασία.

- Προσωπική αμφισβήτηση των αθλητικών τους δυνατοτήτων. Καθώς ο χρόνος που μεσολαβεί μέχρι τους αγώνες μικραίνει και η πρόοδος δεν ήταν ή δεν είναι η αναμενόμενη, αρχίζουν να αμφισβητούν τις προσωπικές τους δυνατότητες και συνεπώς θεωρούν ότι χρειάζονται να λάβουν ουσίες για να βελτιωθούν και να πετύχουν το στόχο τους.

- Ο φόβος αποτυχίας. Ο Βέλγος αθλητής της ορεινής ποδηλασίας Φιλίπ Μερχάγκε (Philip Maethagge), ήταν ένα από τα μεγαλύτερα φαβορί για το χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας. Σε έλεγχο που του έγινε, πριν από την συμμετοχή του σε αγώνα του Παγκοσμίου Κυπέλλου, διαπιστώθηκε ότι είχε κάνει χρήση EPO. Όταν ανακοινώθηκε το αποτέλεσμα του εργαστηριακού ελέγχου, ο ίδιος παραδέχθηκε το γεγονός και δήλωσε ότι επιθυμούσε παρά πολύ το μετάλλιο και έκανε λήψη EPO διότι “φοβόταν μην αποτύχει”.

- Πίεση Χορηγών, συμβόλαια με ειδικά Μπόνους (bonus) για συγκεκριμένες επιτυχίες. Οι αθλητές συνάπτουν συμβόλαια με Χορηγούς, που σε αρκετές περιπτώσεις προβλέπουν ειδικές χρηματικές απολαβές, ανάλογα με τη θέση που θα καταλάβουν στους αγώνες. Συνεπώς, οι αθλητές χρειάζεται να εξασφαλίσουν συγκεκριμένη θέση, ώστε να λάβουν τα χρήματα από τη Χορηγία.

- Εθνικές προσδοκίες, αθλητές ως αθλητικά σύμβολα. Οι πρωταθλητές με διακρίσεις σε παγκόσμια πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες αντιμετωπίζονται ως εθνικοί ήρωες ή ακόμη και ως εθνικά σύμβολα. Σε πολλές περιπτώσεις ολόκληρο το έθνος ασχολείται με την προετοιμασία ενός συγκεκριμένου αθλητή ή

μιας ομάδας και οι προσδοκίες της χώρας αποτελούν ένα φορτίο ασήκωτο για τους αθλητές, που φοβούνται μήπως απογοητεύσουν τους συμπατριώτες τους.

- Πίεση από προπονητές. Οι προπονητές προτείνουν, επίμονα πολλές φορές, τη λήψη απαγορευμένων ουσιών από τους αθλητές τους. Σε άλλες περιπτώσεις οι προπονητές προπονούν σκληρά τους αθλητές και τους οδηγούν στη λήψη απαγορευμένων ουσιών ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν.

- Επιθυμία για γρήγορο αποτέλεσμα και επιτυχία. Το ντόπινγκ έχει ανατρέψει την προπονητική διαδικασία και μεταξύ των άλλων δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές να έχουν μία ταχύτερη αθλητική εξέλιξη, καθώς μεταξύ των άλλων, ουσίες όπως τα στεροειδή προσφέρουν πιο γρήγορη αποκατάσταση μεταξύ των προπονήσεων. Σε πολλά αθλήματα οι καμπύλες αθλητικής εξέλιξης παρουσιάζουν μεγάλες αποκλίσεις, οι οποίες δημιουργούν υπόνοιες για χρήση απαγορευμένων ουσιών.

- «Όλοι χρησιμοποιούν, γιατί όχι και εγώ».

- Έλλειψη οργανωμένης αθλητιατρικής και προπονητικής υποστήριξης. Όταν δεν υπάρχει αθλητιατρική και προπονητική υποστήριξη στους αθλητές, ο αθλητής πιστεύει ότι δεν έχει δυνατότητα να διακριθεί σε διεθνές επίπεδο δίχως τη χρήση απαγορευμένων ουσιών. Η σωστή υποστήριξη του αθλητή, τόσο προπονητικά όσο και αθλητιατρικά, συντελεί στο να αποβληθεί η σκόπιμη υπάρχουσα πεποίθηση, ότι δίχως ντόπινγκ δεν μπορεί κάποιος να διακριθεί σε παγκόσμιο επίπεδο.

- Οργανωμένο κρατικό σύστημα φαρμακευτικής υποστήριξης. Αναφέρθηκε η περίπτωση της Ανατολικής Γερμανίας, όμως δεν είναι η μοναδική. Μπορεί τη δεκαετία του 1970 να μιλούσαν όλοι για την Ανατολική Γερμανία, τη δεκαετία του 1980 για την Κούβα, αλλά τη δεκαετία του 1990, η Κίνα συγκέντρωνε τις περισσότερες υποψίες. Τα κράτη που έχουν οργανωμένο σύστημα φαρμακευτικής υποστήριξης, υποχρεώνουν τους αθλητές τους να ενταχθούν στο πρόγραμμα και να λάβουν συγκεκριμένες ουσίες.

- Ανεξέλεγκτη λήψη συμπληρωμάτων. Οι αθλητές, επηρεασμένοι από διαφημίσεις καθώς και από την, στόμα με στόμα, προώθηση σκευασμάτων διατροφής ή αθλητικών συμπληρωμάτων, όπως ονομάζονται ανάλογα με την περίπτωση, καταλήγουν να χρησιμοποιούν απαγορευμένες ουσίες. Σε πολλές περιπτώσεις τα σκευάσματα αναγράφουν την ύπαρξη ουσίας που εμπεριέχουν και η οποία βρίσκεται στη λίστα των απαγορευμένων ουσιών, υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που η πραγματική σύνθεση του σκευάσματος δεν αναγράφεται, με αποτέλεσμα ο αθλητής εν αγνοία του, να χρησιμοποιεί απαγορευμένες ουσίες.

- Ανεξέλεγκτη λήψη φαρμάκων. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϋ, η Ρουμάνα νικήτρια του συνθέτου της ενόργανης γυμναστικής, βρέθηκε θετική για την ουσία ψευτοεφεδρίνη, καθώς ο προπονητής της, τής χορήγησε σιρόπι για ιατρικούς λόγους, δίχως να προσέξει ότι στη σύνθεση του σκευάσματος εμπεριείχεται απαγορευμένη ουσία, με αποτέλεσμα η αθλήτρια να ενοχοποιηθεί.
- Πιο «αθλητικό» σώμα. Σε πολλές περιπτώσεις, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν απαγορευμένες ουσίες απλά και μόνο για να έχουν λιγότερο λίπος ή γενικότερα για να «κτίσουν» αθλητικό σώμα, ακόμη και εάν αυτό δεν συνεισφέρει στη βελτιστοποίηση της αθλητικής τους επίδοσης.
- Να επισπεύσουν την αποκατάσταση. Την αποκατάσταση δηλαδή, τόσο μεταξύ των προπονήσεων όσο και μετά τους αγώνες.
- Να προπονηθούν και να αγωνιστούν τραυματισμένοι. Το φαινόμενο είναι πολύ έντονο στα ομαδικά αθλήματα, όπου οι προπονητές δίνουν εντολές στο ιατρικό επιτελείο της ομάδας να «κάνει τα αδύνατα δυνατά για να ετοιμάσει τον τραυματισμένο αθλητή» για τον επόμενο σημαντικό αγώνα της ομάδας.
- Εσωτερική επιθυμία για διάκριση και πρωτιά. Υπάρχουν στοιχεία ερευνών που δείχνουν ότι συχνά οι αθλητές χρησιμοποιούν απαγορευμένες ουσίες, απλά για να διακριθούν. Καταγεγραμμένα περιστατικά αναφέρουν χρήση ουσιών, για συμμετοχή σε τοπικούς και ερασιτεχνικούς αγώνες.



ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ DOPING

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ

Τα διεγερτικά δρουν άμεσα στο κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ) και αυξάνουν τη διέγερση του εγκεφάλου και του σώματος. Είναι παράγωγα της αδρεναλίνης. Διαθέτουν επίσης περιφερικές δράσεις (έξω από το ΚΝΣ).

Παραδείγματα Απαγορευμένων Διεγερτικών:

Συμπαθομιμητικοί παράγοντες: Εφεδρίνη. **Αμφεταμίνες:** Μεθαμφεταμίνη, η 3,4-Μεθυλενοδιοξαμφεταμίνη (MDA) και Έκσταση (MDMA).

Επινεφρίνη, Κοκαΐνη κ.α.

Που βρίσκονται τα Διεγερτικά:

Τα διεγερτικά βρίσκονται σε ποικίλα φυτικά και διατροφικά συμπληρώματα, σε φάρμακα που χρησιμοποιούνται κατά του κρυολογήματος και της αλλεργικής ρινίτιδας. Οι αθλητές οφείλουν να ενημερώνουν το φαρμακοποιό ή τον ιατρό τους, σχετικά με το ενδεχόμενο να υποβληθούν σε έλεγχο απαγορευμένων ουσιών.

Κοινά χρησιμοποιούμενα προϊόντα που περιέχουν Καφεΐνη είναι:

Καφές, τσάι, σοκολάτα, Red Bull / Red kick και άλλα ενεργειακά ποτά, μερικά αναψυκτικά (τύπου κόλα), Feminax, Pro - plus, Panadol Extra ή Hedex Extra.

Αναφέρεται ότι η Guarana περιέχει έως και 5% καφεΐνη, ενώ άλλες πηγές καφεΐνης, όπως ο καφές, το τσάι και η σοκολάτα περιέχουν περίπου 1-4%.

Λόγοι χρησιμοποίησης των Διεγερτικών από τους αθλητές:

Τα διεγερτικά επιδρούν με ποικίλους τρόπους πάνω στην αθλητική απόδοση, συγκεκριμένα:

Αυξάνουν την ετοιμότητα και την αυτοσυγκέντρωση.

Μειώνουν το αίσθημα της κόπωσης, με το να συγκαλύπτουν τις εκδηλώσεις της.

Συγκαλύπτουν τον πόνο.

Αυξάνουν την ανταγωνιστικότητα και την επιθετικότητα.
Προκαλούν βελτίωση στον συντονισμό των κινήσεων, στη δύναμη και στην αντοχή του αθλητή.
Ελαττώνουν την όρεξη.
Αυξάνουν τη λίμπιντο.
Διαστέλλουν τις κόρες των ματιών και επιταχύνουν τις δραστηριότητες του ΚΝΣ.

Συμπτώματα στέρησης:

Αυτά τα συμπτώματα κάνουν την εμφάνισή τους 2 με 4 μέρες μετά την χρήση ενός διεγερτικού και συμπεριλαμβάνουν: κόπωση, διαταραχές του ύπνου, εφιάλτες, πονοκέφαλο, μυϊκές κράμπες, στομαχικά άλγη, εφίδρωση, αυξημένη όρεξη, κατάθλιψη, ανησυχία, ψυχωτικές διαταραχές, εθισμό στο φάρμακο-ουσία.

Παρενέργειες Διεγερτικών:

Βραχυπρόθεσμες:

Αύξηση του καρδιακού ρυθμού (ταχυκαρδία), υπέρταση, πόνος στο στήθος, καταστολή αναπνευστικής λειτουργίας, εφίδρωση, ρίγος, ναυτία, έμετος, ψευδαισθήσεις, πανικός, παραλήρημα, επιθετικότητα, μυϊκή αδυναμία, τρέμουλο, ανεξέλεγκτες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, έλλειψη μυϊκής συνεργασίας, πονοκέφαλος, καρδιακές αρρυθμίες, έμφραγμα μυοκαρδίου, κρίσεις υπέρτασης, εγκεφαλική αιμορραγία, κυκλοφορική καταπληξία (σοκ), κώμα, θάνατος.

Μακροπρόθεσμες:

Παράνοια, κατάθλιψη, τάσεις αυτοκτονίας, προβλήματα μνήμης, ψύχωση, απώλεια βάρους, μόνιμα ψυχολογικά προβλήματα, απώλεια κρίσης, αφυδάτωση.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Τα Ναρκωτικά είναι παυσίπονα. Χρησιμοποιούνται για να ανακουφίσουν από τον πόνο και για τη θεραπεία της αναπνευστικής δύσπνοιας. Αποτελούν την ισχυρότερη μορφή παυσίπωνων.

Απαγορευμένα Ναρκωτικά: Βουπρενορφίνη, Δεξτρομοραμίδη,

Ηρωίνη, Υδροκωδεΐνη, Μεθαδόνη, Μορφίνη, Πενταζοκίνη, Πεθιδίνη και οι σχετικές ουσίες.

Επιτρέπονται: Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (**NSAIDs**), ασπιρίνη, κωδεΐνη, δεξτρομεθορφάνη, δεξτροπροποξυφαΐνη, διυδροκωδεΐνη, διφαινοξυλικό, αιθυλομορφίνη, φολκοδίνη, προποξυφαΐνη, παρακεταμόλη και τραμαδόλη.

Που βρίσκονται τα Ναρκωτικά:

Σε φαρμακευτικά σκευάσματα που χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση από τον ισχυρό πόνο.

Λόγοι χρησιμοποίησής τους από τους αθλητές:

Οι αθλητές μπορεί να χρησιμοποιούν τα Ναρκωτικά για να μειώσουν ή να εξαλείψουν το αίσθημα του πόνου που προκαλείται από κάποιον τραυματισμό ή ασθένεια, ή για να αυξήσουν την αντοχή τους στον πόνο, ούτως ώστε να είναι σε θέση να συνεχίσουν να αγωνίζονται ή να προπονούνται. Κάτι τέτοιο βέβαια μπορεί να έχει ως επακόλουθο ο αθλητής να συνεχίζει τη δραστηριότητά του δίχως να αντιλαμβάνεται το εύρος ή τη σοβαρότητα του τραυματισμού του, με αποτέλεσμα την υποτροπή του τραυματισμού ή την πρόκληση μιας μόνιμης βλάβης.

Παρενέργειες Ναρκωτικών:

Η κακή χρήση των ναρκωτικών αναλγητικών ενδέχεται να προκαλέσει:

- Υπνηλία.
- Καταστολή της αναπνοής.
- Ναυτία και εμετό.
- Δυσκοιλιότητα.
- Εφίδρωση.
- Απώλεια συγκέντρωσης, ισορροπίας και συντονισμού των κινήσεων.

Άλλες παρενέργειες των ναρκωτικών αναλγητικών είναι: λιποθυμικές καταστάσεις, ταχυπαλμία, καταστολή, νευρική κατάσταση και αλλαγές της διάθεσης. Επίσης υπάρχει υψηλός κίνδυνος εθισμού στο φάρμακο. Λήψη υπερβολικών δόσεων ναρκωτικών αναλγητικών μπορεί να προκαλέσει καταστολή της αναπνοής, με αποτέλεσμα κώμα και θάνατο. Όταν χορηγούνται ενδοφλέβια, ελλοχεύει ο κίνδυνος μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών.

ΚΑΝΝΑΒΙΝΟΕΙΔΗ (ΚΑΝΝΑΒΗ)

Η κάνναβη είναι πλούσια σε ψυχοενεργά συστατικά (κανναβινοειδή), με κυριότερο εκπρόσωπο τη **δέλτα-9-τετραϋδροκανναβινόλη ή Δ9-THC**. Σε πολλές δυτικές κοινωνίες η κάνναβη θεωρείται ναρκωτικό και η νομοθεσία απαγορεύει την εμπορεία, κατοχή και κατανάλωσή της.

Ονομασίες κάνναβης:

Μαριχουάνα: ο όρος αυτός υποδηλώνει τα ξηρά και συνθλιμμένα άνθη και τα μικρά φύλλα από το φυτό της κάνναβης. **Χασίς:** η ονομασία χασίς τυπικά αναφέρεται μόνο στο ρετσίνι (ρητίνη) της κάνναβης, μετά την αφαίρεσή του από το φυτό. **Χασισέλαιο:** είναι ένα συμπυκνωμένο απόσταγμα ρητίνης και η πιο δραστική μορφή κάνναβης που χρησιμοποιείται.

Η Ιατρική Επιτροπή της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ), αποφάσισε στις 28 Απριλίου του 1998 να συμπεριλάβει τα κανναβινοειδή στη λίστα των ουσιών που θεωρούνται ως φάρμακα.

Λόγοι χρησιμοποίησης των κανναβινοειδών από τους αθλητές:

Τα κανναβινοειδή είναι παραισθησιογόνες ουσίες. Σε μικρές ποσότητες προκαλούν αίσθημα χαλάρωσης, μειώνουν τις αναστολές και ευθύνονται για διαταραχές αντίληψης του χρόνου και του τόπου. Τα κανναβινοειδή συνήθως χρησιμοποιούνται προκειμένου να μειωθεί ο φόβος του αγνώστου και να διατηρηθεί η ψυχραιμία.

Αρνητικές επιδράσεις – Παρενέργειες:

Μεγάλες ποσότητες μπορούν να βλάψουν τη νοητική λειτουργία. Ταυτόχρονα μπορεί να ελαττώσουν το συντονισμό των κινήσεων και την ικανότητα του ατόμου να εκτελεί πολύπλοκες δραστηριότητες. Οι επιδράσεις αυτές μπορούν να αποβούν καθοριστικές όσον αφορά την ικανότητα ενός αθλητή να εκτελέσει πολύπλοκες δραστηριότητες, ενώ ταυτόχρονα θέτουν σε κίνδυνο και τους συναθλητές του.

ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ

Τι είναι τα Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή:

Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις, που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου (*ανδρογόνος δράση*) και τη σταδιακή αύξηση του μυϊκού ιστού (*αναβολική δράση*).

Παραδείγματα ουσιών και σκευασμάτων:

Μερικές αναβολικές απαγορευμένες ουσίες, όπως η ανδροστενεδιόνη και η DHEA, μπορεί να βρεθούν σε προϊόντα διατροφής. Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή, που συχνά καλούνται απλά «αναβολικά στεροειδή», υπάρχουν και σε σκευάσματα για κτηνιατρική χρήση.

Απαγορεύονται:

Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή:

Νανδρολόνη, Στανοζόλη, Τεστοστερόνη, Μπολντενόνη, Ανδροστενεδιόνη, Ανδροστενεδιόλη, 19-νορανδροστενεδιόνη, 19-νορανδροστενεδιόλη και DHEA (δευδροεπιανδροστερόνη) κ.α.

Άλλοι Αναβολικοί Παράγοντες (β2-Αγωνιστές):

Κλενβουτερόλη και Ζερανόλη.

Λόγοι χρησιμοποίησης Αναβολικών Ανδρογόνων Στεροειδών από τους αθλητές:

Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή, για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

- Αυξήσουν το μέγεθος και την ισχύ των μυών τους.
- Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία.

Τα Αναβολικά Στεροειδή βοηθούν τον αθλητή να προπονηθεί σκληρότερα και να ανακάμψει ταχύτερα, με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ενδυνάμωσή του. Αθλητές που προπονούνται

σκληρά και κάνουν ταυτόχρονα λήψη αναβολικών στεροειδών, ίσως επωφεληθούν αν ακολουθούν ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε συνδυασμό με μια δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη και ενέργεια. Η ανάπτυξη λοιπόν μυϊκής δύναμης εξαρτάται από την κατάλληλη δίαιτα και το πρόγραμμα άσκησης.

Αθλητές που τα χρησιμοποιούν:

Μερικές από τις πιο καταφανείς ομάδες αθλητών που εμπλέκονται στην χρήση τους είναι, οι bodybuilders, οι «αναρριχώμενοι» (φιλόδοξοι) αθλητές και οι φανατικοί της διατήρησης της φόρμας τους. Τα αναβολικά στεροειδή όλο και περισσότερο λαμβάνονται από αυτούς που επιθυμούν μια πιο μυώδη σωματική ανάπτυξη για καθαρά αισθητικούς λόγους ή αυξημένη επιθετικότητα. Η πλειονότητα αυτών των αθλητών ασχολούνται με προπόνηση με βάρη.

Παρενέργειες Αναβολικών:

Στους άνδρες: Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση. Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναιομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

Στις γυναίκες: Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάθυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, υπερτροφία κλειτορίδας, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

Στους εφήβους: Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών*.

** Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες.*

Καρδιαγγειακές βλάβες: Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναίμια.

Ενδοκρινικές, βιοχημικές διαταραχές: Μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ (αλλαγές στο ισοζύγιο HDL / LDL), αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Ηπατικές βλάβες: Ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

Άλλες βλάβες: Νανισμός (πολύ μικρό ύψος).

Ψυχολογικές παρενέργειες: Κατάθλιψη, ερεθιστικότητα,

αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια, υπερδιέγερση.

ΟΡΜΟΝΕΣ & ΟΥΣΙΕΣ ΜΕ ΠΑΡΟΜΟΙΑ ΔΡΑΣΗ

Κατηγορίες απαγορευμένων ορμονών και ουσιών με παρόμοια δράση:

Γοναδοτροπίνες (hCG, LH) απαγορεύονται και στους άνδρες και στις γυναίκες.

Κορτικοτροπίνες (ACTH, tetracosactide).

Αυξητική ορμόνη (GH), αυξητικός παράγοντας.

Ινσουλινόμορφος της ινσουλίνης (IGF-1) και όλοι οι αντίστοιχοι παράγοντες απελευθέρωσης και τα ανάλογά τους.

Ερυθροποιητίνη (EPO).

Ινσουλίνη. Επιτρέπεται μόνο για την θεραπεία αθλητών που πάσχουν αποδεδειγμένα από ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη. Είναι αναγκαία η γραπτή διάγνωση του ινσουλινοεξαρτώμενου διαβήτη από ενδοκρινολόγο ιατρό ή τον ιατρό της ομάδας.

Δράσεις ορμονών και ουσιών με παρόμοια δράση:

Οι πεπτιδικές και οι γλυκοπρωτεϊνικές ορμόνες μεταφέρουν μηνύματα σε όλο το σώμα, προκειμένου να διεγείρουν ορισμένες λειτουργίες. Για παράδειγμα:

- Προωθούν την ανάπτυξη του σώματος.
- Επηρεάζουν τη σεξουαλική και τις άλλες συμπεριφορές.
- Ελέγχουν τον πόνο.
- Διεγείρουν την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Τα ανάλογα μιμούνται την δράση των ορμονών που φυσιολογικά υπάρχουν στο σώμα.

Λόγοι χρησιμοποίησής τους από τους αθλητές:

Οι αθλητές ενδέχεται να χρησιμοποιούν κακώς αυτές τις ουσίες. Μερικοί από τους λόγους χρήσης είναι οι εξής:

- Για να διεγείρουν την παραγωγή των ορμονών που φυσιολογικά υπάρχουν στο σώμα.
- Για να αυξήσουν το μέγεθος και την δύναμη της μυϊκής τους μάζας.
- Προκειμένου να βοηθήσουν την επιδιόρθωση των ιστών, γεγονός που θα επιφέρει ταχύτερη ανάνηψη από κάποιο τραυματισμό ή την προπόνηση.
- Για να βελτιώσουν την ικανότητα του αίματος να

μεταφέρει οξυγόνο.

Χοριακή Γοναδοτροπίνη (hCG, Ανθρώπινη Χοριακή Γοναδοτροπίνη):

Η χορήγηση hCG, ή άλλων ουσιών με παρόμοια δράση στους άνδρες, προκαλεί αυξημένη παραγωγή τεστοστερόνης και έτσι η χρήση της θεωρείται ανάλογη με τη λήψη τεστοστερόνης. Έχει συναγωνιστική δράση με την ωχρινοποιητική ορμόνη (LH).

Ανεπιθύμητες ενέργειες:

Στις ανεπιθύμητες ενέργειες περιλαμβάνονται η διόγκωση των ωοθηκών και η υποογκαιμία. Οι πολύδυμες κυήσεις δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο. Οι άνδρες μπορεί να αναπτύξουν γυναικομαστία.

Κορτικοτροπίνες (ACTH – Φλοιοεπινεφριδιοτρόπος ορμόνη):

Η κορτικοτροπίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από την υπόφυση και διεγείρει την παραγωγή κορτικοστεροειδών. Η κορτικοτροπίνη βοηθάει στην αναδόμηση των τραυματισμένων ιστών και μυών, αλλά όταν χρησιμοποιείται πέραν του προβλεπόμενου χρονικού διαστήματος, μπορεί να προκαλέσει εκφυλισμό των μυών.

Λόγοι πρόσληψης κορτικοτροπινών από τους αθλητές:

Η κορτικοτροπίνη ενδεχομένως χρησιμοποιείται αλόγιστα από τους αθλητές, προκειμένου να αποκομίσουν ένα αίσθημα ευφορίας, καθώς η κορτιζόλη διεγείρει τη φυσιολογική ανταπόκριση του οργανισμού σε οποιοδήποτε κατάσταση στρες. Η χορήγηση κορτικοτροπίνης θεωρείται ισοδύναμη με τη στοματική, ενδομυϊκή ή ενδοφλέβια χορήγηση κορτικοστεροειδών και για αυτό απαγορεύεται.

Ανεπιθύμητες ενέργειες:

Είναι ανάλογες με εκείνες των γλυκοκορτικοειδών.

Αυξητική ορμόνη (GH) & Αυξητικός παράγοντας ινσουλινόμορφος της ινσουλίνης (IGF-1):

Η αυξητική ορμόνη εκκρίνεται από την υπόφυση και διεγείρει την αύξηση των οστών, των μυών και των ιστών. Η GH πιθανώς να χρησιμοποιείται κακώς από τους αθλητές σε μια προσπάθειά τους να προκαλέσουν μυϊκή και ιστική ανάπτυξη. Ο IGF-1 είναι μια ορμόνη που εκκρίνεται από το ήπαρ και άλλους ιστούς του σώματος, ως απάντηση στην GH. Η πλειονότητα των δράσεων της GH, όσον αφορά την προαγωγή της ανάπτυξης, στην πραγματικότητα οφείλεται στη δράση του IGF-1 στα κύτταρα στόχους. Η κυκλοφορούσα ποσότητα IGF-1 πρέπει να θεωρείται περισσότερο σαν ένας «δείκτης» της δράσης της GH στο ήπαρ, παρά ένας μηχανισμός με τον οποίο η GH ασκεί τις επιδράσεις της.

Η κύρια δράση της αυξητικής ορμόνης είναι η διέγερση της πρωτεϊνοσύνθεσης. Είναι τόσο ισχυρή, τουλάχιστον όσο και η τεστοστερόνη στον τομέα αυτό. Επιπρόσθετα προκειμένου να διεγείρει την πρωτεϊνοσύνθεση, η GH ταυτόχρονα κινητοποιεί το λίπος μέσω μιας άμεσης λιπολυτικής δράσης.

Η GH έχει χρησιμοποιηθεί ως φάρμακο κατάχρησης στον αθλητισμό από τις αρχές του 1980. Λέγεται ότι πολλοί μεγάλοι αθλητές έκαναν κατάχρηση GH για πολλά χρόνια και πράγματι αρκετοί είναι αυτοί που έχουν ομολογήσει κάτι τέτοιο. Το πιο γνωστό παράδειγμα είναι αυτό του **Ben Johnson**, ο οποίος αφού του αφαιρέθηκε το χρυσό μετάλλιο επειδή βρέθηκε θετικός στα αναβολικά στεροειδή στον τελικό των 100 μέτρων στους Ολυμπιακούς της Σεούλ, παραδέχθηκε σε εκ των υστέρων έρευνα ότι έκανε χρήση GH για πολλά χρόνια (σε συνδυασμό με αναβολικά στεροειδή). Πολλά τέτοια κρούσματα έχουν έκτοτε αναφερθεί.

Λόγοι χρησιμοποίησης της GH από τους αθλητές:

Οι τραυματισμοί είναι συχνοί στα περισσότερα αθλήματα και οι αθλητές πιστεύουν ότι η πρόληψη ή η αντιμετώπισή τους είναι δυνατή μέσα από μια συνετή χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων και περισσότερο αναβολικών παραγόντων, όπως η GH. Υπάρχει επίσης η άποψη ότι η GH ίσως προλαμβάνει τα κατάγματα που προκαλούνται από φυσική πίεση και επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης. Από την άλλη η GH είναι διαθέσιμη σε μεγάλες ποσότητες, είναι συγκριτικά ασφαλής και δύσκολα ανιχνεύσιμη.

Παρενέργειες GH:

Αλλεργικές αντιδράσεις, μυοκαρδιοπάθεια (και γενικά μυοπάθειες), υπέρταση, δυσανεξία στην γλυκόζη/σακχαρώδη διαβήτης, αυξημένη εφίδρωση, οστική υπερτροφία και αρθρίτιδα (πολλές φορές μόνιμη), οστεοπόρωση. Επιπλέον μπορεί να προκληθούν περιφερικές νευροπάθειες, σπλαχνική υπερτροφία, επιδείνωση καρδιαγγειακών παθήσεων, όγκος ή καρκίνος.

Δυσμενείς επιδράσεις - Παρενέργειες IGF-1:

Η κατάχρηση IGF-1 μπορεί να προκαλέσει: τρόμο, εφίδρωση, ανησυχία, υποθερμία, ακατάσχετες επιθυμίες, επιδείνωση κάποιας καρδιαγγειακής νόσου, αναφυλακτικό σοκ, αλλεργία στην ινσουλίνη. Ακόμα μπορούν να προκληθούν ποικίλες αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα που χορηγούνται εκ των υστέρων. Η κατανάλωση αλκοόλ γενικά πρέπει να περιορίζεται. Γενικά, η λήψη υπερβολικών δόσεων IGF-1, μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία από μη καλά υπολογισμένη δόση ινσουλίνης, φτωχή πρόσληψη υδατανθράκων και απροσδόκητα μεγάλη φυσική προσπάθεια.

Η χορήγηση GH και IGF-1 αυξάνει τον κίνδυνο μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών αν δεν χρησιμοποιηθούν σύριγγες μιας χρήσεως.

Φάρμακα που διεγείρουν την απελευθέρωση αυξητικής ορμόνης:

Η κλονιδίνη (clonidine), η λεβοντόπα (levodopa) και η βασοπρεσίνη (vasopressin), μπορούν όλες να διεγείρουν την παραγωγή της αυξητικής ορμόνης και έχουν χρησιμοποιηθεί καταχρηστικά για αυτόν ακριβώς τον σκοπό.

Ερυθροποιητίνη (EPO):

Η ερυθροποιητίνη παράγεται από τα νεφρά για να ρυθμίσει την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Το 1987 η ανασυνδυσασμένη EPO έγινε διαθέσιμη στην Ευρώπη, ενώ έως το 1990 (1987-1990) ένας αριθμός θανάτων Ολλανδών και Βέλγων ποδηλατών συνδέθηκε με τη χρήση της. Έτσι το 1990 η ΔΟΕ απαγόρευσε τη χρήση της. Υπήρξαν περιπτώσεις χρυσών Ολυμπιονικών που βρέθηκαν θετικοί και τιμωρήθηκαν.

Μηχανισμός δράσης:

Η μειωμένη παροχή οξυγόνου και/ή η αναιμία διεγείρουν την παραγωγή ερυθροποιητίνης, που διαδοχικά διεγείρει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Αυτό οδηγεί σε μια αύξηση της μάζας των ερυθροκυττάρων, σε αύξηση της αιμοσφαιρίνης και του αιματοκρίτη. Γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα να προκαλείται βελτίωση της ικανότητας μεταφοράς οξυγόνου και αύξηση της αντοχής. Παρόμοιο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται μέσω προπόνησης σε υψόμετρο και μετάγγισης αίματος. Η ανθρώπινη ανασυνδυσασμένη ερυθροποιητίνη (r-HuEPO) χρησιμοποιήθηκε από μερικούς αθλητές, ιδιαίτερα σε αθλήματα αντοχής, για να αυξήσουν τα επίπεδα της αιμοσφαιρίνης τους.

Λόγοι χρησιμοποίησης της Ερυθροποιητίνης από τους αθλητές:

Η ερυθροποιητίνη χρησιμοποιείται κακώς από τους αθλητές, για να επιφέρει αποτελέσματα παρόμοια με αυτά του ντόπινγκ αίματος. Αθλητές αντοχής, όπως μαραθωνοδρόμοι, cross country σκιέρ και ποδηλάτες, κάνουν παράνομη χρήση της, με αποτέλεσμα να εμπλουτίζεται το αίμα σε οξυγόνο. Η EPO παρέχει τα οφέλη του ντόπινγκ αίματος, χωρίς τους κινδύνους που εμπεριέχει μια μετάγγιση αίματος.

Παρενέργειες:

Παρενέργειες που σχετίζονται με την χρήση ερυθροποιητίνης είναι ο πονοκέφαλος, η υπέρταση και η αποπληξία. Ακόμη μπορεί να υπερφορτώσει την καρδιακή λειτουργία και να αυξήσει τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων αίματος, απλασία ερυθρών αιμοσφαιρίων (ανάπτυξη αντισωμάτων), εμφράγματος, καρδιακής ανακοπής και θανάτου.

Δαρβεποετίνη άλφα (Darbepoetin alfa):

Συγκρινόμενη με την r-HuEPO έχει μεγαλύτερο χρόνο ημίσειας ζωής στον ορό, μεγαλύτερη in vivo δραστικότητα και μπορεί όταν

χορηγείται σε αραιότερα διαστήματα να επιφέρει την ίδια βιολογική απάντηση.

Ινσουλίνη:

Η ινσουλίνη όπως και η GH, έχει καταστεί μια σημαντική απειλή για τον χώρο του αθλητισμού. Η ΔΟΕ έσπευσε να τις απαγορεύσει, χωρίς ωστόσο να υπάρχουν μέθοδοι ανίχνευσης της κατάχρησής τους.

Ινσουλίνη & αθλητική απόδοση:

Η ινσουλίνη μπορεί να αποτελέσει παράγοντα αύξησης της αθλητικής απόδοσης με διαφορετικούς τρόπους:

- Διευκολύνοντας την είσοδο της γλυκόζης στα κύτταρα, σε ποσά μεγαλύτερα από αυτά που απαιτούνται για την κυτταρική αναπνοή, διεγείρεται ο σχηματισμός γλυκογόνου.
- Διαμέσου της χρήσης παρόμοιων σκευασμάτων ινσουλίνης, προαγωνιστικά ή κατά τη διάρκεια της προπόνησης, είναι δυνατό να βελτιωθεί η αντοχή του αθλητή και η ικανότητα ανάνηψης μετά τον αγώνα.
- Απ'ότι είναι γνωστό οι body builders και οι αρσιβαρίστες κάνουν συχνές ενέσεις ινσουλίνης βραχείας δράσης, σε συνδυασμό με μια δίαιτα υψηλή σε υδατάνθρακες. Μέσω αυτής της αγωγής, είναι πολύ πιθανό να αυξάνεται ο μυϊκός όγκος και η απόδοση λόγω αναστολής του καταβολισμού των μυϊκών πρωτεϊνών. Πράγματι τα σημερινά δεδομένα δείχνουν ότι η ινσουλίνη δεν διεγείρει άμεσα την πρωτεϊνοσύνθεση.

β2 ΑΓΩΝΙΣΤΕΣ

Οι β2 αγωνιστές απαγορεύονται με εξαίρεση τις: Φορμοτερόλη, Φαιντερμίνη, Σαλβουταμόλη, Σαλμετερόλη, Τερβουταλίνη, οι οποίες επιτρέπονται μόνο με χρήση συσκευής εισπνοής για την πρόληψη και/ή τη θεραπεία του άσθματος και του άσθματος που προκαλείται από την άσκηση.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙ-ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΟ ΔΡΑΣΗ

Απαγορεύονται (και σε άνδρες και σε γυναίκες).

- Αναστολείς της αρωματάσης όπως: αναστοζόλη, λετροζόλη, αμινογλουτεμίδη, εξεμεστάνη, φορμεστάνη, τεστολακτόνη.
- Εκλεκτικοί τροποποιητές υποδοχέα οιστρογόνων όπως: ραλοξιφαίνη, ταμοξιφαίνη, τορεμιφαίνη.
- Άλλες ουσίες με αντι-οιστρογόνο δράση όπως η κλομιφαίνη και άλλες.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΓΚΑΛΥΨΗΣ (ΜΑΣΚΕΣ)

Παραδείγματα τέτοιων ουσιών είναι: τα διουρητικά, η επιτεστοστερόνη (epitestosterone), η προβενεσίδη (probenecid), τα υποκατάστατα του πλάσματος (π.χ. υδροξυαιθυλάμυλο).

Οι παράγοντες συγκαλύψης (μάσκες) συγκαλύπτουν την παρουσία μιας ουσίας (π.χ. αναβολικών στεροειδών), στα δείγματα που προορίζονται για έλεγχο ντόπινγκ, ούτως ώστε να μην προκύπτει θετικό δείγμα. Αυτό το γεγονός μπορεί να δημιουργήσει στον αθλητή την ψευδαίσθηση ότι είναι ασφαλής και ότι δεν πρόκειται να βρεθεί θετικός σε κάποιο ενδεχόμενο έλεγχο ντόπινγκ, παραβλέποντας τους κινδύνους για την υγεία που κρύβει η χρησιμοποίηση καλυπτικών παραγόντων.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ

Τα φάρμακα που αυξάνουν την αποβολή των ούρων ονομάζονται διουρητικά. Τα διουρητικά αυξάνουν τον όγκο των ούρων και συχνά μεταβάλλουν το pH και την ιοντική σύνθεση των ούρων και του αίματος, ενώ μειώνουν και την αρτηριακή πίεση. Τα διουρητικά βοηθούν στην ελάττωση των υγρών του σώματος αυξάνοντας τη διούρηση.

Φάρμακα που περιέχουν Διουρητικά:

Διουρητικές ουσίες είναι δυνατό να περιλαμβάνουν εκείνα τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία της υπέρτασης, της καρδιακής ανεπάρκειας, των νεφρικών και ηπατικών διαταραχών καθώς και της προεμμηνορροϊκής κατακράτησης υγρών.

Λόγοι χρησιμοποίησής τους από τους αθλητές:

Η κατάχρηση των διουρητικών από τους αθλητές γίνεται συνήθως για δύο βασικούς λόγους:

- Για να επιτύχουν ταχεία απώλεια βάρους, όσον αφορά αθλήματα όπου υπάρχουν κατηγορίες βάρους, με απώτερο στόχο την συμμετοχή σε κάποια μικρότερη κατηγορία βάρους.
- Για να αυξήσουν τον ρυθμό παραγωγής και αποβολής ούρων. Καθιστώντας με αυτόν τον τρόπο τα ούρα πιο αραιά, μειώνεται η συγκέντρωση των διαφόρων ουσιών στα ούρα, γεγονός που καθιστά πιο δύσκολη την ανίχνευση απαγορευμένων ουσιών στα ούρα.

Ποιοι αθλητές τα χρησιμοποιούν:

Αθλητές που κάνουν συχνότερα χρήση διουρητικών, είναι οι πυγμαχοί, οι αθλητές άλλων πολεμικών τεχνών, οι αρσιβαρίστες.

Παρενέργειες Διουρητικών:

Βραχυπρόθεσμες:

Τα διουρητικά μπορούν να προκαλέσουν απώλεια βάρους, πυρετό, ούρηση κατά τη διάρκεια του ύπνου, συχνουρία, αφυδάτωση, πονοκεφάλους, δίψα, διαταραχές στην εμμηνόρροια, απώλεια συντονισμού, ναυτία, νεφρική ανεπάρκεια, μεταβολή της όρεξης, γαστρεντερικές διαταραχές.

Μακροπρόθεσμες:

Μακροπρόθεσμα μπορεί να προκληθεί νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, έκπτωση της νεφρικής και καρδιακής λειτουργίας, η οποία είναι δυνατό να αποδειχθεί θανατηφόρα. Για αυτό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται επαρκείς ποσότητες υγρών.

ΓΛΥΚΟΚΟΡΤΙΚΟΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

Χρήση κορτικοστεροειδών:

Τα κορτικοστεροειδή είναι οι πιο ισχυροί αντιφλεγμονώδεις παράγοντες που είναι διαθέσιμοι στην ιατρική. Ωστόσο όταν χορηγούνται συστηματικά μπορούν να προκαλέσουν ένα αίσθημα ευφορίας.

Η δράση των κορτικοστεροειδών είναι σε γενικές γραμμές αναβολική στο ήπαρ (γλυκονεογένεση) και καταβολική στους μύες, στο δέρμα, στη λέμφο, στο λιπώδη και συνδετικό ιστό.

Όλο το φάσμα των δράσεων και των παρενεργειών των γλυκοκορτικοστεροειδών μπορεί είτε να βελτιώσει, είτε να επιδεινώσει την αθλητική απόδοση. Αναφορικά με την πρώτη περίπτωση μεγάλες δόσεις μπορεί να συγκαλύψουν την ύπαρξη μιας ερεθισμένης άρθρωσης ή τραυματισμένου μυός, αυξάνοντας έτσι την αθλητική απόδοση σε έναν κατά τα άλλα τραυματισμένο αθλητή. Η ικανότητά τους εξάλλου να προκαλούν αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, θα μπορούσε επιπρόσθετα να βοηθήσει στον τομέα της αντοχής. Επίσης η επίδραση των γλυκοκορτικοστεροειδών στην αύξηση της ερυθροποίησης και διέγερσης του πρώτου σταδίου στην παραγωγή στεροειδών, μπορεί να δράσει ευεργετικά όσον αφορά στην απόδοση.

Από την άλλη οι παρενέργειες που ενδέχεται να προκύψουν από την αλόγιστη χρήση τους, μπορεί να επηρεάσουν την αυτοσυγκέντρωση του αθλητή, την ικανότητά του να ανταποκρίνεται σε αγώνες αντοχής και να εμποδίσουν τη συμμετοχή του σε κάποιο άθλημα δύναμης.

Είδη φαρμάκων που περιέχουν κορτικοστεροειδή – Χρήσεις:

Η χρήση των κορτικοστεροειδών απαγορεύεται όταν χορηγούνται από το στόμα, πρωκτικά ή με ενδοφλέβια ή ενδομυϊκή ένεση. Η χορήγηση επιτρέπεται για:

- Τοπική χρήση (στον πρωκτό, στα αυτιά, στο δέρμα, στη μύτη και στα μάτια, επιτρέπονται μόνο κρέμες, αλοιφές και σταγόνες για τα μάτια).
- Εισπνοή.
- Ενδο-αρθρικές ή τοπικές ενέσεις (στην άρθρωση ή σε μαλακό ιστό), π.χ. κορτιζόνη, πρεδνιζολόνη.

Η χορήγηση κορτικοστεροειδών με μορφή δισκίου ή σιροπιού απαγορεύεται.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΥΣΙΩΝ

Α. Διεγερτικά

Στις απαγορευμένες ουσίες της κατηγορίας (Α) περιλαμβάνονται τα παρακάτω παραδείγματα:

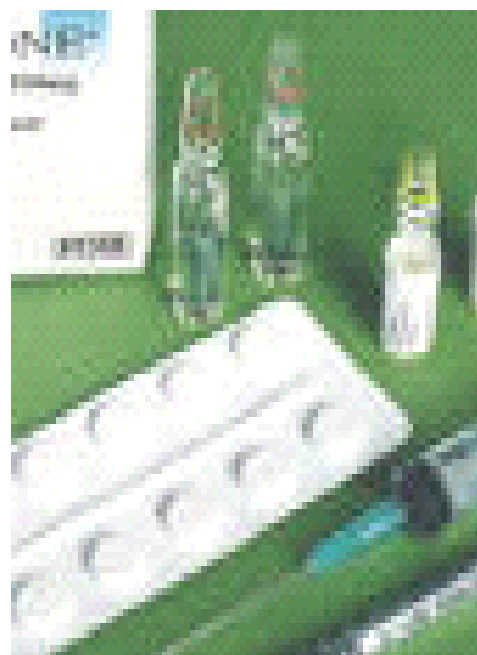
amineptine, amiphenazole,
amphetamines, bromantan,
caffeine*, carphedon, cocaine,
ephedrines**, fencamfamine,
mesocarb, pentetrazol, pipradol,
salbutamol***,
salmeterol***, terbutaline***
και συγγενείς ουσίες.

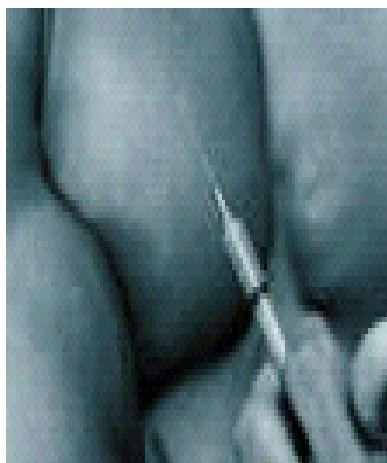
*Όσον αφορά την caffeine, ως θετικό ορίζεται το αποτέλεσμα που αναφέρεται σε συγκέντρωση caffeine στα ούρα μεγαλύτερη από 12 μικρογραμμάρια ανά χιλιοστόλιτρο (12 µg/mL).

** Όσον αφορά την ephedrine, cathine και methylephedrine, ως θετικό ορίζεται το αποτέλεσμα που αναφέρεται σε συγκέντρωση ephedrine ή cathine ή methylephedrine στα ούρα μεγαλύτερη από 5 µg/mL. Όσον αφορά την phenylpropranolamine και pseudoephedrine ως θετικό ορίζεται το αποτέλεσμα που αναφέρεται σε συγκέντρωση στα ούρα, η οποία ξεπερνά τα 10 µg/mL. Εάν περισσότερες από μία ουσίες αυτής της παραγράφου, περιέχονται στα ούρα σε συγκεντρώσεις χαμηλότερες των αντιστοίχων παραπάνω ορίων, τότε οι συγκεντρώσεις αυτές θα πρέπει να αθροιστούν. Εάν το άθροισμα των συγκεντρώσεων είναι μεγαλύτερο από 10 µg/mL, τότε το δείγμα θα πρέπει να αναφερθεί θετικό.

*** Επιτρέπεται μόνο με εισπνοή για την πρόληψη εκδήλωσης και/ή τη θεραπεία άσθματος και άσθματος που προκαλείται από άσκηση. Είναι αναγκαία η προσκόμιση γραπτής ιατρικής γνωμάτευσης για το άσθμα και/ή το άσθμα που προκαλείται από άσκηση, από πνευμονολόγο ή το γιατρό της ομάδας στην υπεύθυνη ιατρική αρχή του αγώνα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλα τα σκεύασματα που περιέχουν imidazole, είναι αποδεκτά για τοπική χρήση, π.χ. oxymetazoline. Οι αγγειοσυσταλτικοί παράγοντες π.χ. adrenaline, μπορούν να χορηγηθούν σε συνδυασμό με τοπικά αναισθητικά. Παρασκευάσματα phenylephrine τοπικής χρήσης (π.χ. ρινικά, οφθαλμολογικά) επιτρέπονται.





B. Ναρκωτικά

Στις απαγορευμένες ουσίες της κατηγορίας (B) περιλαμβάνονται τα παρακάτω παραδείγματα:

Buprenorphine, dextromoramide, diamorphine (heroin), methadone, morphine, pentazocine, phethidine ... και συγγενείς ουσίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ουσίες codeine, dextromethorphan, dextropropoxyphene, dihydrocodeine, diphenoxylate, ethylmorphine, pholcodine, propoxyphene και tramadol επιτρέπονται.

Γ. Αναβολικά

Στις απαγορευμένες ουσίες της κατηγορίας (Γ) περιλαμβάνονται τα παρακάτω παραδείγματα:

1. Αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή: Α.

clostebol, fluoxymesterone, methandienone, methenolone, nandrolone, 19-norandrostenediol, 19-norandrostenedione, oxandrolone, stanozolol ... και συγγενείς ουσίες. Β.

Androstenediol, androstenedione, dehydroepiandrosterone (DHEA), dihydrotestosterone, testosterone* και συγγενείς ουσίες.



* Η παρουσία λόγου testosterone (T) προς epitestosterone (E) μεγαλύτερου από έξι (6) προς ένα (1) στα ούρα ενός αθλητή αποτελεί αδίκημα, εκτός και αν υπάρχουν δεδομένα ότι αυτός ο λόγος οφείλεται σε φυσιολογικές ή παθολογικές αιτίες, π.χ. μικρή έκκριση epitestosterone, όγκος παραγωγός ανδρογόνων, ανεπάρκεια ενζύμων. Στην περίπτωση που ο λόγος T/E είναι μεγαλύτερος από 6, θεωρείται υποχρεωτικό η υπεύθυνη ιατρική αρχή να διεξάγει έρευνα πριν το δείγμα δηλωθεί θετικό. Θα συνταχθεί μια πλήρης αναφορά που θα περιέχει την ανασκόπηση των προηγούμενων ελέγχων, των ελέγχων που ακολούθησαν και οποιαδήποτε αποτελέσματα ενδοκρινολογικών ελέγχων. Στην περίπτωση που δεν είναι διαθέσιμα αποτελέσματα προηγούμενων ελέγχων, ο αθλητής θα πρέπει να ελέγχεται χωρίς προειδοποίηση τουλάχιστον μια φορά το μήνα για τρεις μήνες. Τα αποτελέσματα αυτών των ελέγχων θα πρέπει να περιλαμβάνονται στην αναφορά. Άρνηση για συνεργασία στους ελέγχους θα έχει σαν αποτέλεσμα την δήλωση του δείγματος ως θετικό.

2. β-2 αγωνιστές:

Όταν χορηγούνται από το στόμα ή με ένεση. Bambuterol, clenbuterol, fenoterol, formoterol, reproterol, salbutamol, terbutaline ... και συγγενείς ουσίες.



Δ. Διουρητικά

Στις απαγορευμένες ουσίες της κατηγορίας (Δ) περιλαμβάνονται τα παρακάτω παραδείγματα:

acetazolamide, bumetanide, chlorthalidone, ethacrynic acid, furosemide, hydrochlorothiazide, mannitol*, mersalyl, spironolactone, triamterene

... και συγγενείς ουσίες.

*Απαγορεύεται με ενδοφλέβια ένεση.

Ε. Πεπτιδικές ορμόνες, μιμητικά και ανάλογα

Στις απαγορευμένες ουσίες της κατηγορίας (Ε) περιλαμβάνονται τα παρακάτω παραδείγματα, τα ανάλογά τους καθώς και τα μιμητικά αυτών:

1. Chorionic Gonadotrophin (hCG)
2. Pituitary and synthetic gonadotrophins (LH)
3. Corticotrophins (ACTH, tetracosactide)
4. Growth hormone (hGC)
5. Insulin-like Growth Factor (IGF-1)

Όλοι οι αντίστοιχοι παράγοντες απελευθέρωσης των ουσιών, που αναφέρθηκαν πιο πάνω και τα ανάλογά τους, είναι επίσης απαγορευμένοι.

6. Erythropoietin (EPO)
7. Insulin,

η οποία επιτρέπεται μόνο για την θεραπεία ινσουλινοεξαρτώμενου διαβήτη. Στις περιπτώσεις αυτές είναι απαραίτητη γραπτή ιατρική συνταγή από ενδοκρινολόγο ή το γιατρό της ομάδας προς την αντίστοιχη Ιατρική Αρχή, πριν το συγκεκριμένο αγώνισμα.

Η παρουσία μιας ενδογενούς ορμόνης ή του διαγνωστικού της δείκτη (-ων) σε μη φυσιολογική συγκέντρωση στα ούρα αθλητή, αποτελεί παράβαση εκτός εάν τεκμηριώνεται εγγράφως και τελεσίδικα ότι οφείλεται αποκλειστικά σε φυσιολογική ή παθολογική κατάσταση.



ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Οι παρακάτω μέθοδοι απαγορεύονται:

1. Doping αίματος.
2. Φαρμακολογική, χημική και φυσική παρέμβαση (παραποίηση).

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

ΑΡΧΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ

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 ζυμό 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.

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

ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ο Αριστοτέλης, τον 4ο π.Χ. αιώνα, περιγράφει την παραμόρφωση του προσώπου των αθλητών, που μοιάζουν πλέον με ζώα, λόγω της ειδικής διαίτας στην οποία υποβάλλονται για αύξηση της μυϊκής τους μάζας. Ο

σχολιασμός θυμίζει σημερινά πρόσωπα αθλητών που παραμορφώνονται από τη χρήση αυξητικών ορμονών.

Η ρωμαϊκή εποχή χαρακτηρίζεται από το μεγαλείο και την υπερβολή, και στην αυτοκρατορική τουλάχιστον περίοδο από χαλάρωση των ηθικών φραγμών. Η υπερβολή χαρακτηρίζει και τους αγώνες. Στην πυγμαχία και στο παγκράτιο προκαλούνται συντριπτικά κατάγματα, ακόμη και θάνατοι. Ο ιδρώτας των αθλητών, ανάμικτος με τα λάδια που αλείφονταν και με τη σκόνη της παλαίστρας, πουλιόταν σαν βάλαμο και καλλυντικό και αφροδισιακό. Ήταν ο περίφημος ρύπος. Η ιατρική έσπευδε να «τεκμηριώσει» την αξία του σκευάσματος, που αναφερόταν και σε επίσημες φαρμακολογίες, όπως του Διοσκουρίδη. Η συνήθεια έφθασε στην υπερβολή, να πουλιέται ακόμη και η υγρασία αγαλμάτων αθλητών ή των τοίχων της παλαίστρας, σαν ιαματικό. Ιδιαίτερα το άγαλμα του Πολυδάμαντα στην Ολυμπία που ανάβλυζε «ιδρώτα» ένα είδος αγιάσματος, θεωρήθηκε πανίσχυρο ίαμα. Την όλη εκμετάλλευση σατίριζε ο Λουκιανός. Χαρακτηριστικό της υπερβολής, είναι το κρανίο αθλητή που ανακαλύφθηκε στεφανωμένο με χρυσό στεφάνι στην Ανατολική Κρήτη, από την εποχή του Τιβερίου. Όπως είπε ο αρχαιολόγος Τουλούμης, «δεν μας απογύμνωσαν από την πολιτιστική μας κληρονομιά, κάναμε στριπ-τιζ». Βεβαίως, λιγότερο εξωτικά φάρμακα χρησιμοποιούνταν. Ο Διοσκουρίδης πάλι, συνιστά εκχύλισμα δενδρολίβανου σαν θερμαντικό πριν από τα γυμνάσια, ένα πρωτόγονο quick fix. Ένα είδος πρωτόγονου doping συνιστούσε η λήψη λίθου από στόμαχο αλέκτορος που νικούσε σε αγώνες κοκορομαχίας. Έτρωγαν επίσης ολόκληρο τον λεβέντη αλέκτορα, ο οποίος έτσι δεν προανήγγελλε ως συνήθως την ημέρα, αλλά τη νίκη του αθλητού που τον έτρωγε, κατά τη ρήση του Ιουλίου Σέξτου του Αφρικανού. Στην ουσία ήταν μια προσπάθεια λήψης της άφθονης τεστοστερόνης του νικητή.

http://www.kathimerini.gr/190266/article/epikairothta/ellada/ntopin_gk-a8lhtwn-sthn-arxaia-olympia

Φαίνεται πώς το ντόπινγκ δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο των αθλητών της σύγχρονης εποχής, αφού πρόσφατα αρχαιολογικά ευρήματα έφεραν στο φως το «μαγικό ζωμό» των ολυμπιονικών της Αρχαίας Ελλάδας.

Σύμφωνα με τα ευρήματα στην περιοχή του Αϊδινίου, η χρήση αναβολικών στην αρχαία Ελλάδα, όχι μόνο επιτρεπόταν, αλλά επικροτούταν κιόλας.

Οι ντόπιοι που ζούσαν στην αρχαία πόλη της Μαγνησίας έφτιαχναν φίλτρα από το φυτό Μανδραγόρα, το οποίο σύμφωνα με τους ερευνητές εξασφάλιζε υψηλές επιδόσεις στους αθλητές.

Μέρος του τοπικού σταδίου το διέθεταν για τους ανθρώπους που έρχονταν από την αρχαία πόλη της Εφέσου. Ωστόσο, σύμφωνα με τα ευρήματα, το πιο σημαντικό μέρος του σταδίου, το οποίο έχει χωρητικότητα 60 ατόμων, ήταν κρατημένο για μια ομάδα ανθρώπων που ονομάζονταν «Μανδραγορείτες» όπως εξηγεί ο Τούρκος καθηγητής Ορχάν Μπινγκόλ, ο οποίος ηγείται των αρχαιολογικών ανασκαφών στην περιοχή.

Σύμφωνα με τον Μπινγκόλ, οι Μανδραγορείτες παρήγαγαν και διένεμαν το συγκεκριμένο φυτό από το οποίο κατασκευαζόταν το φίλτρο που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές για καλύτερες επιδόσεις. «Αυτό αποδεικνύει ότι το ντόπινγκ δεν ήταν επιλήψιμο τότε, αντιθέτως εκείνοι που παρήγαγαν την εν λόγω ουσία είχαν μια ιδιαίτερη θέση στην κοινωνία» προσθέτει.

Ο Μπινγκόλ εξηγεί επίσης ότι τα ανάγλυφα στις θέσεις στα διαζώματα του σταδίου, παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τα βραβεία που απονέμονταν στους αθλητές στην αρχαιότητα, σημειώνοντας ότι οι αγώνες χωρίζονταν κυρίως σε τρεις επιμέρους κατηγορίες: γυμναστική, ιππασία και μουσική.

<http://rodosreport.gr/ntoping-istoria-ekseliksi>

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ DOPING

- Ο Διεθνής Οργανισμός κατά του Ντόπινγκ (WADA) πρότεινε τον αποκλεισμό της ρωσικής ομοσπονδίας στίβου, εξαιτίας των κατηγοριών για την υπόθεση αναβολικών όπου εμπλέκονται αθλητές της και για χρηματισμό υψηλόβαθμων στελεχών της IAAF, προκειμένου να μην υπάρχουν αποκαλύψεις, μεταξύ των οποίων ο πρώην πρόεδρος της διεθνούς ομοσπονδίας στίβου, Λαμίν Ντιάκ. Στην περίπτωση αυτή οι Ρώσοι αθλητές δεν θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής σε καμία διοργάνωση.
- Επίσης, η ανεξάρτητη επιτροπή που ερευνά την υπόθεση, συστήνει στον WADA να βγει το εργαστήριο αντιντόπινγκ της Μόσχας, από τον κατάλογο με τα εγκεκριμένα να διεξάγουν έλεγχο και τα οποία τελούν υπό τον έλεγχό της ανά τον κόσμο. Τέλος, ζητά τον ισόβιο αποκλεισμό πέντε Ρώσων αθλητών, εκ των οποίων και της κατόχου του Ολυμπιακού τίτλου στα 800 μέτρα (σ.σ. στο Λονδίνο είχε κερδίσει η Μαρίγια Σαβίνοβα).
- Σύμφωνα με το πόρισμα της ανεξάρτητης επιτροπής, «εντοπίστηκαν συστημικές ελλείψεις εντός της IAAF και της Ρωσίας που εμποδίζουν ή μειώνουν την πιθανότητα ενός αποτελεσματικού προγράμματος κατά του ντόπινγκ». Η Ιντερπόλ από την πλευρά της, κάνει λόγο για παγκόσμιο συντονισμό δράσης για να αποκαλυφθεί πλήρως η υπόθεση εμπλοκής παραγόντων και αθλητών, υπό γαλλική ηγεσία.
- Ο πρόεδρος της IAAF Σεμπάστιαν Κόε, μετά τις συστάσεις του WADA, δήλωσε ότι θα ζητήσει την έγκριση του διοικητικού συμβουλίου για να εξετάσει την επιβολή κυρώσεων κατά της ρωσικής ομοσπονδίας στίβου. Οι ποινές είναι από προσωρινό μέχρι πλήρη αποκλεισμό από όλες τις δραστηριότητες και διοργανώσεις της IAAF.

Παράνομες ουσίες βρέθηκαν σε επανέλεγχο που έκανε η IAAF στο δείγμα της Πηγής Δεβετζή απ' το 2007, με τον ΣΕΓΑΣ να προχωράει στην πειθαρχική διαδικασία. Η Πηγή Δεβετζή, στις 31 Αυγούστου 2007, κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο πλαίσιο του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Στίβου στην Οζάκα της Ιαπωνίας, με επίδοση 15.04μ. Τον επόμενο μήνα (23 Σεπτεμβρίου 2007), τη δεύτερη θέση στον τελικό των Γκραν Πρι στη Στουτγάρδη, με άλμα στα 14.75 μ. Με τα ελληνικά χρώματα πήρε επίσης δύο ολυμπιακά μετάλλια, το ασημένιο στους αγώνες της Αθήνας το 2004 και το χάλκινο το 2008. Θεωρείται μία από τις κορυφαίες

αθλήτριες του τριπλούν όλων των εποχών, με την 4^η καλύτερη επίδοση στο αγώνισμα, στα 15.32μ. Όπως αναφέρει η ανακοίνωση, η Παγκόσμια Ομοσπονδία ενημέρωσε τον ΣΕΓΑΣ για τα αποτελέσματα του επανελέγχου της πρωταθλήτριας, που εκείνη την χρονιά κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο τριπλούν, στο παγκόσμιο της Οσάκα. « Μετά από σχετική ενημέρωση της IAAF, το διοικητικό συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ αποφάσισε την έναρξη της πειθαρχικής διαδικασίας για την Χρυσοπηγή Δεβετζή. Η IAAF ενημέρωσε τον ΣΕΓΑΣ πως βρέθηκε θετικό δείγμα της αθλήτριας, από επανέλεγχο που έγινε σε δείγμα που είχε παρθεί το 2007. Ύστερα από αυτή την εξέλιξη η Ομοσπονδία θα προχωρήσει στις νόμιμες από τους κανονισμούς διαδικασίες ». Τον Μάρτιο του 2011 στην αθλήτρια επεβλήθη αποκλεισμός από όλες τις διοργανώσεις για δύο χρόνια, από τη Διεθνή Ομοσπονδία Στίβου, με την αιτιολογία ότι «απέτυχε να δώσει δείγμα» σε αιφνίδιο έλεγχο που πραγματοποιήθηκε στις 23 Μαΐου 2009 στη Γιάλτα της Ουκρανίας, όπου έκανε προετοιμασία.

Το Ντόπινγκ στο σύγχρονο αθλητισμό αξιόπιστα καταγράφηκε από το δεύτερο 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.Linton πέθανε λόγω λήψης εφεδρίνης, στον αγώνα Παρίσι-Μπορντό.

1904 Στο μαραθόνιο 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 προκλήθηκε, 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 Ο 30χρονος 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 μείγματος 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.

<http://rodosreport.gr/ntoping-istoria-ekseliksi>

Το πρώτο καταγεγραμμένο περιστατικό ντόπινγκ, που υπήρξε αφορμή για να ξεκινήσει η εποχή των αντιντόπινγκ τεστ, ήταν το 1960, όταν ο 23χρονος Δανός ποδηλάτης Κναντ Ενεμακ Τζένσεν

έπεσε από το ποδήλατό του και πέθανε κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Η νεκροψία έδειξε ότι είχε λάβει υψηλές δόσεις αμφεταμινών, που του έδωσαν μικρότερη ανάγκη για ξεκούραση και περισσότερο χρόνο για προπόνηση.

Από το 1960 μέχρι σήμερα οι αθλητές έχουν υιοθετήσει όλο και πιο δημιουργικούς τρόπους χρήσης ντόπινγκ για να αποκτήσουν το πολυπόθητο πλεονέκτημα, ενώ οι οργανισμοί αντιντόπινγκ, βρίσκονταν πάντα ένα βήμα πίσω.

Οι οργανισμοί ελέγχου ήρθαν προετοιμασμένοι για διεγερτικά όπως η εφεδρίνη και η αμφεταμίνη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου το 1972, αλλά από τότε οι αθλητές είχαν αρχίσει να λαμβάνουν αναβολικά στεροειδή, ουσίες που μεταβολίζονται γρήγορα, βοηθούν τα κύτταρα να αναπτύσσονται και ενεργοποιούν τους μύες να αντέξουν μεγαλύτερη πίεση.

www.sport-fm.gr

ΦΟΡΕΑΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΟΝΤΡΟΛ

Το ΕΣΚΑΝ είναι ο εθνικός φορέας που έχει την ευθύνη της εφαρμογής και της διαχείρισης αποτελεσματικής πολιτικής αντιντόπινγκ στη χώρα μας. Σήμερα η ελληνική νομοθεσία είναι απολύτως εναρμονισμένη με τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντιντόπινγκ του WADA και τις λοιπές διεθνείς Συμβάσεις.

Σκοπός του είναι η προστασία της υγείας του αθλητή καθώς και η υπεράσπιση του τίμιου αγώνα, η γνησιότητα της αθλητικής προσπάθειας όπως και η ισότητα των αγωνιζόμενων. Το ντόπινγκ υπάρχει, αλλάζει ραγδαία και παρασύρει μαζί του εκείνους τους αθλητές που δεν στηρίζονται στις δικές τους δυνάμεις, αλλά αναζητούν το πρόσκαιρο και ανήθικο όφελος.

Αποστολή του είναι ο καθαρός αθλητισμός. Για το ΕΣΚΑΝ η ουσία είναι ο αθλητής και όχι το αντίστροφο. Για να πετύχουν το στόχο τους είναι απαραίτητη η υλοποίηση εκπαιδευτικών και ενημερωτικών προγραμμάτων, οι συστηματικοί έλεγχοι ντόπινγκ και η καλλιέργεια επαγγελματικής συνείδησης για καθαρό αθλητισμό.

Στην Ελλάδα οι έλεγχοι αντιντόπινγκ χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες :

Εντός αγώνων έλεγχος (σε μια αθλητική διοργάνωση).

Εκτός αγώνων έλεγχος (στις συγκεντρώσεις ομάδων, στο σπίτι ή στο χώρο προπόνησης).

Στον έλεγχο εντός συναγωνισμού, ο αθλητής επιλέγεται και υποβάλλεται σε τεστ, σε συνδυασμό με ένα συγκεκριμένο άθλημα. Ανιχνεύονται ναρκωτικά, διεγερτικά, αναβολικοί παράγοντες, διουρητικά, πεπτιδικές ορμόνες, ολόκληρο το φάσμα των απαγορευμένων ουσιών.

Οι έλεγχοι εκτός αγώνων έχουν ιδιαίτερη σημασία, γιατί πολλές απαγορευμένες ουσίες μπορεί να λαμβάνονται στη διάρκεια της προετοιμασίας και να ρυθμίζεται η δόση τους, έτσι ώστε στους αγώνες ο αθλητής να είναι "καθαρός". Για το λόγο αυτό, υπάρχει ολόκληρη διαδικασία με βάση την οποία επιλεγμένοι αθλητές και ομάδες, αποστέλλουν πληροφορίες εντοπισμού ("whereabouts") όπου αναφέρεται ο τόπος και ο χρόνος προπόνησης επί καθημερινής βάσης, προκειμένου να είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμοι για αιφνιδιαστικό έλεγχο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1.Εισαγωγή
- 2.Λόγοι που τα άτομα ωθούνται στο Doping
- 3.Ουσίες που χρησιμοποιούνται στο Doping
- 4,Απαγορευμένες κατηγορίες ουσιών
- 5.Ιστορική αναδρομή
- 6.Περιπτώσεις DOPING
- 7.Φορέας αντιντόπινγκ κοντρόλ

