



Con la collaborazione organizzativa di

**Società Ginnastica Triestina 1863 - Trieste**

**TRIESTE 30 novembre 2019**

*Sede sociale, Sala "Primo Rovis", Via della Ginnastica n. 47, Trieste*

**15° CONVEGNO NAZIONALE  
ANNUALE U.N.A.S.C.I.**

***Sport e Famiglia***

*lo sport per i nonni o per i nipoti?*

**“SPORT, fenomeno sociale:  
qualità di vita e di relazione per tutte le età.”**

**Relazione di:**

**Elio De Anna,**

Pordenone, medico, capitano della Nazionale Italiana di Rugby, politico.

### 1) - SPORT e GLOBALIZZAZIONE

La GLOBALIZZAZIONE è la DIFFUSIONE su scala mondiale di TENDENZE, IDEE e PROBLEMATICHE, grazie ai nuovi mezzi di comunicazione.

Ha CAMBIATO la SOCIETÀ, con l'avvento della nuova economia. Ha CARATTERIZZATO il mondo dello SPORT, permeando le tradizioni sportive e CAMBIANDO in maniera non marginale i suoi VALORI (Esempio: l'avvento del PROFESSIONISMO nel Rugby).

### 2) - SPORT: QUALITÀ di VITA e di RELAZIONE

Lo SPORT è un FENOMENO SOCIALE perché interessa oltre il 10% della popolazione.

I suoi VALORI sono: ABNEGAZIONE e DEDIZIONE alla disciplina, SACRIFICIO nell'allenamento e le REGOLE della competizione, LEALTÀ e RISPETTO dell'avversario, GIOIA per una vittoria e AMAREZZA di una sconfitta, quando la sconfitta ti aiuta a crescere.

La promozione della PRATICA SPORTIVA può contribuire, nel tempo della globalizzazione e delle migrazioni, ad una NUOVA MISSIONE: realizzare una MIGLIORE SOCIETÀ del futuro e INTEGRARE persone provenienti da altri Paesi.

Nel pescoso mare dello sport ci sono VALORI che vanno OLTRE gli ORI delle medaglie e tutte le fasce sociali possono attingere a piene mani per contribuire a migliorare la FORMAZIONE e la SALUTE.

### 3) - SPORT e FORMAZIONE

Lo sport nella popolazione giovanile può efficacemente CONTRASTARE alcune criticità e devianze sociali quali la SINDROME da SEDENTARIETÀ in generale e l'OBESITÀ in particolare, la scorretta cultura dell'ALIMENTAZIONE; ARGINARE gli abusi come l'ALCOOL e il FUMO di sigaretta, in allarmante espansione soprattutto nella popolazione giovanile femminile, le DROGHE; AGGREDIRE le devianze tipo il BULLISMO, la LUDOPATIA e la MICROCRIMINALITÀ che si diffondono in maniera preoccupante (Progetto Microsoft Italia con il know-how acquisito da Milan Lab di Milanello).

I GIOVANI formati nei valori dello sport saranno CITTADINI MIGLIORI del futuro.

### 4) - SPORT e SALUTE

La PROMOZIONE dello SPORT non può essere limitata solo all'agonismo e all'alto livello, deve RIGUARDARE i cittadini TUTTI e di tutte le età. Solo così diventa un FENOMENO SOCIALE e giustifica un programma nazionale finalizzato alla diffusione capillare dell'attività motoria e sportiva.

Un ASPETTO SALUTISTICO inteso come fattore di PREVENZIONE della MALATTIA e della INVALIDITÀ, miglioramento della qualità della vita e RIDUZIONE della SPESA PUBBLICA.

Il progetto "SPORT e SALUTE", voluto da CONI e INPS, vede la partecipazione anche delle Regioni, per le loro competenze in materia sanitaria. Rappresenta un fattore determinante per la piena riuscita dell'iniziativa, i cui vantaggi sono non solo di ordine salutistico, ma anche economico per le Regioni e lo Stato. Un binomio di fondamentale importanza per un'azione capillare di prevenzione.

L'ATTIVITÀ SPORTIVA, il far parte di una società, l'obbligo di sottoporsi ai CONTROLLI ANNUALI per poter svolgere attività agonistica e non, sono strumenti di prevenzione e controllo. Con il venir meno del servizio di MEDICINA SCOLASTICA e l'abolizione della LEVA MILITARE obbligatoria, l'accertamento della TUTELA SANITARIA per l'attività sportiva è rimasto l'unico a così ampio raggio.

L'attività fisica promuove NUOVI STILI di VITA nella società, perché è in grado più di ogni altra disciplina di abbattere i confini siano essi fisici, strutturali o culturali.

Il WELLNESS da fenomeno marginale ha finito per interessare prepotentemente soprattutto la TERZA e QUARTA ETÀ: PREVIENE i danni delle MALATTIE CARDIOVASCOLARI e DISMETABOLICHE; CONTRIBUISCE al BENESSERE e all'EQUILIBRIO PSICOFISICO, riducendo i COSTI ECONOMICI SOCIALI.

I CONTRIBUTI destinati allo SPORT NON SONO una SPESA, bensì un INVESTIMENTO, fonte di notevole risparmio. Incrementando la pratica sportiva anche non agonistica, quanto benessere possiamo ricavare? Quanti costi sociali derivanti da malattie croniche possiamo abbattere?

Lo SPORT può aiutare a contrastare gli effetti negativi e a MIGLIORARE la qualità di VITA del cittadino sia in termini di efficienza sia in termini di benessere economico derivato dalla redistribuzione di fondi che siamo costretti a spendere in sanità.

I soli DATI riferiti alle conseguenze delle MALATTIE CARDIOVASCOLARI e DISMETABOLICHE ci ammoniscono sulle CONSEGUENZE in TERMINI SOCIALI (decessi, infortuni, patologie connesse, *diminutio* della qualità della vita) e anche FINANZIARI (costo ospedalizzazione, interruzione dell'attività lavorativa, consumo di farmaci, terapie e servizi sanitari).

Rafrontando i DATI acquisiti nella POPOLAZIONE tra chi NON PRATICA una ATTIVITÀ sportiva con CHI invece PRATICA una disciplina, emerge che lo SPORT è il MIGLIOR VIATICO per impedire comportamenti devianti o non positivi e di conseguenza fa RISPARMIARE significative risorse.

Ecco perché è necessaria una ELEVAZIONE della percentuale di POPOLAZIONE SPORTIVA e chiedere ad ogni livello di governo RISORSE più ADEGUATE da destinare allo sport.

#### 5) - RELAZIONI tra SPORT, SALUTE e SCUOLA

Dall'evidenza di tutte le BUONE PRATICHE portate a termine tra SALUTE, SCUOLA e SPORT, emerge chiaramente l'idea che questi tre mondi non possono essere chiusi.

Al contrario DEVONO imparare a COMUNICARE e INTEGRARSI reciprocamente.

E' importantissimo che un'agenzia primaria come la scuola comprenda come lo SPORT e l'EDUCAZIONE FISICA in generale NON siano ANTAGONISTI alla formazione culturale. Possono, anzi devono, AFFIANCARE lo STUDIO delle altre materie per completare la formazione dell'individuo in tutte quelle fondamentali competenze trasversali come ad esempio l'autostima, la capacità organizzativa, la disciplina, il rispetto delle regole, la capacità di lavorare in gruppo.

E' fondamentale un CONTINUO DIALOGO, una costante CONDIVISIONE e una fattiva COOPERAZIONE in tutti i momenti della vita scolastica a partire già dalla scuola dell'infanzia.

Esiste una stretta RELAZIONE tra questi mondi, che può essere rappresentata da un TRIANGOLO. Non è equilatero e neppure rettangolo, bensì ISOSCELE, ove i due cateti che proiettano il vertice al cielo sono più lunghi della base.

Lo SPORT, 5 lettere, è da sempre la BASE STABILE del triangolo e sorregge i due cateti rappresentati da SANITÀ (SALUTE) e SCUOLA (FORMAZIONE), 6 lettere.

Se proviamo a capovolgere il triangolo, l'equilibrio diviene PRECARIO, il sistema traballa.

E' auspicabile un riorientamento dell'ATTIVITÀ MOTORIA SCOLASTICA: ESPLORARE le CAPACITÀ SPORTIVE degli studenti e INDIRIZZARE le ABILITÀ AGONISTICHE verso le società sportive.

#### 6) - SPORT e DOPING (1): UNO SCANDALO SENZA FINE – MOTIVAZIONI

Il DOPING, sostantivo inglese che sottintende l'uso o la somministrazione illegale di DROGHE o FARMACI ad atleti o animali per MIGLIORARE le PRESTAZIONI SPORTIVE.

E' un fenomeno di NON – CULTURA sportiva con radici profonde nel campo dello sport spettacolo.

Ha **MOTIVAZIONI** che possono essere ricondotte a diversi fattori: **ECONOMICI**, perché il risultato agonistico è fonte di **GUADAGNO**; **POLITICI**, perché consentono lo **SVILUPPO** non solo e meramente geografico ma anche culturale, economico e sociale attraverso l'**AFFERMAZIONE** sportiva; **PSICOLOGICI**, tipico del consumismo che porta ad essere **THE NUMBER ONE**, il secondo non conta; **SOCIOLOGICI**, come miglioramento della propria posizione nella **SCALA SOCIALE**; **TECNICI**, per la ricerca del **RISULTATO** e la realizzazione del **RECORD** che ti consegnerà alla storia.

Si è ormai abbondantemente **DIFFUSO** nel mondo più composito dell'attività **AMATORIALE** e si affaccia nello **SPORT GIOVANILE**.

#### 7) - SPORT e DOPING (2): UNO SCANDALO SENZA FINE – TANGENTOPOLI

Fatte le debite proporzioni, il fenomeno del **DOPING** viaggia su un binario parallelo al fenomeno **TANGENTOPOLI**. Entrambi, seppure in maniera diversa, hanno contribuito al **DEGRADO MORALE** della società, instaurando nell'opinione pubblica la convinzione che nella vita non vince il migliore ma il più furbo, lo spregiudicato. Il **RISPETTO** delle **REGOLE** del gioco comporta l'automatica **PERDITA** di **COMPETITIVITÀ**.

Le **SCORCIATOIE**, quando si sfruttano i vantaggi di posizioni illecitamente acquisite, tarpano le ali agli sforzi della creatività e della fantasia, rendono inutili gli investimenti in ricerca e sviluppo, inflazionano la qualità dell'offerta, consegnano lo sport al doping ubbidendo al detto il "**FINE GIUSTIFICA I MEZZI**".

Lo **SPORT SPETTACOLO** e di altissimo livello offre l'opportunità di essere preso a **MODELLO**. Si corre così il rischio che celebrati **CAMPIONI** diventino punti di **RIFERIMENTO NEGATIVI** per i giovani, che facilmente si identificano in loro e nelle loro gesta agonistiche.

I campioni, anziché essere modelli di comportamento, soggetti consapevoli e protagonisti del successo, del prestigio e dell'immagine di un Paese, divengono **MODELLI** di **CONSUMO**.

Ecco allora che è necessario rilanciare l'idea che nello **SPORT**, come nella **VITA**, è soltanto il **LAVORO ONESTO** che paga, poiché non esistono "oneste scorciatoie" per il successo: esistono l'applicazione, il lavoro, le rinunce.

Una **UTOPIA**? No, un **OBBLIGO** morale per chi fa sport, forse con **MENO ORI** e **PIÙ VALORI**.

#### 8) - SPORT e DOPING (3): CLASSI di SOSTANZE PROIBITE – CANCRO dello SPORT

A) - STIMOLANTI: **AMFETAMINE, CAFFEINA, COCAINA, EFEDRINA**.

Agiscono sul sistema nervoso centrale con effetto eccitante.

Incrementano il livello di vigilanza, agonismo ed aggressività, riducono la percezione della fatica.

Inducono la perdita della capacità di valutazione e possibili danni a terzi.

B) – NARCOTICI: **ANALGESICI OPIOIDI (MORFINA, EROINA e METADONE)**.

Riducono il dolore forte e moderato.

Inducono dipendenza fisica e psichica, depressione respiratoria e sono vietati dall'OMS.

C) – AGENTI ANABOLIZZANTI: **ANDROGENI**

Hanno azione simile agli ormoni maschili.

Inducono aumento della massa e potenza muscolare (**APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO**), effetti androgeni di sviluppo delle caratteristiche sessuali maschili e sull'aggressività.

#### EFFETTI COLLATERALI e DANNI (21) ad APPARATI e ORGANI INTERESSATI dagli ANABOLIZZANTI

1) - FUNZIONI CEREBRALI e DISTURBI della PERSONALITÀ: cambiamenti e disturbi dell'umore, insonnia, euforia immotivata, depressione, paranoia, irrequietezza, suscettibilità, attacchi d'ira, comportamento aggressivo e violento;

- 2) - TESTA: ripetuti e continui mal di testa;
- 3) - FACCIA: rotonda e gonfia per la ritenzione idrica, nelle donne peluria;
- 4) - CAPELLI: nelle donne un processo di irreversibile di perdita simile alla calvizie;
- 5) - OCCHI: sub-ittero;
- 6) - LINGUA: gonfiore;
- 7) - ALITO: cattivo;
- 8) - VOCE: raucedine, abbassamento della voce nelle donne;
- 9) - TORACE: negli uomini ginecomastia, con capezzoli doloranti e sensibili;
- 10) - APPARATO CARDIOVASCOLARE: ipertensione arteriosa, infarto, morte da scompenso cardiaco, dislipidemia;
- 11) - APPARATO DIGERENTE: emorragie digestive, diarrea e vomito;
- 12) - FEGATO: epatite, tumori epatici;
- 13) - PROSTATA: ipertrofia;
- 14) - RENI: malattie renali, calcolosi;
- 15) - VESCICA: disuria;
- 16) - PELLE: sub-ittero, acne, eritemi diffusi, perdita della elasticità;
- 17) - LEGAMENTI, MUSCOLI e TENDINI: infortuni frequenti con guarigione ritardata, lesioni muscolari e rotture tendinee;
- 18) - OSSA: crescita rallentata delle epifisi delle ossa, dolore;
- 19) - CAVIGLIE: edemi diffusi anche alle gambe;
- 20) - APPARATO RIPRODUTTIVO: aumento della grandezza del pene e priapismo negli uomini adulti, negli uomini atrofia testicolare, oligospermia, impotenza; nelle donne sterilità, ipertrofia del clitoride, dismenorrea, malformazioni fetali;
- 21) - NEL PUNTO della INIEZIONE: Sepsis, infezioni da aghi non sterili.

#### D) – DIURETICI

Rapida perdita di peso, manipolazione del controllo antidoping per l'eliminazione delle sostanze.

#### E) - AUTOEMOTRASFUSIONE

E' noto come le POPOLAZIONI che vivono sugli ALTOPIANI, specificatamente gli atleti, presentino valori ematici di EMOGLOBINA, GLOBULI ROSSI ed EMATOCRITO SUPERIORI alla noma. Il meccanismo è determinato dal fatto che nell'aria in ALTURA, pur in presenza della stessa quantità di ossigeno, c'è una MINOR PRESSIONE PARZIALE dello stesso gas. Si passa da 160 mmHg a livello del mare a circa 110 mmHg a 3000 metri, con una saturazione di ossigeno nel sangue da 98% al 90%. L'effetto più interessante dell'adattamento dovuto alla permanenza in altitudine è costituito dall'aumento, dei globuli rossi, dell'emoglobina e dell'ematocrito, situazione che permette di AUMENTARE il trasporto di OSSIGENO ai tessuti una volta che l'atleta è ritornato a livello del mare.

Questo meccanismo ha generato la somministrazione di sangue, autologo e non, e suoi derivati (AUTOEMOTRASFUSIONE) negli sport di resistenza.

Aumenta il pericolo di reazioni allergiche (ciclista RICCO'), anemie emolitiche.

Favorisce la trasmissione di malattie infettive (Epatite B, AIDS).

Sovraccarica la circolazione e può indurre shock metabolico.

Contravviene all'etica della medicina dello sport.

G) – ORMONI PEPTIDICI ed AFFINI: ormoni di diversa natura chimica, prodotti in piccole quantità dalle ghiandole endocrine presenti nell'uomo.

ORMONE della CRESCITA (GH O SOMATOTROPINA), utilizzato in clinica per il trattamento di bambini con difficoltà di crescita per un difetto endogeno nella produzione dell'ormone da parte dell'organismo.

Nello sport è molto diffuso e in crescita per la presunta, ma non dimostrata, capacità di aumentare la forza muscolare.

Riduce la massa grassa (scolpisce il corpo come i Bronzi di Riace).

Induce acromegalia (Carl Lewis), sviluppo di tumori, intolleranza al glucosio, effetti irreversibile a carico del sistema muscolo-scheletrico e cardiaco.

Possibili infezioni dal virus della mucca pazza (Malattia di Creutzfeldt–Jakob), con l'assunzione di GH infettato perché estratto da ipofisi di cadaveri, che possono esser e presenti sul mercato nero.

ERITROPOIETINA (rHuEPO), sostanza da DNA ricombinante, utilizzata per migliorare la capacità di trasporto di ossigeno del sangue in nefrologia, chirurgia e cardiocirurgia nelle anemie.

Nell'attività sportiva ha soppiantato il ricorso all'autoemotrasfusione e rappresenta la forma più diffusa di DOPING EMATICO alternativo per incrementare artificialmente la prestazione sportiva nelle discipline degli sforzi prolungati (ciclismo, maratona, nuoto).

Lavori clinici su atleti volontari dimostrano, ad esempio, che la somministrazione di 40UI/Kg di rHuEPO sottocute a giorni alterni per un mese porta ad un incremento significativo di emoglobina (2,1g/dl nel maschio e 2,3 g/dl nella donna), dei globuli rossi (720.00 nel maschio e di oltre 1 milione nella donna). I valori si mantengono stabili a 10 giorni dell'ultima dose e ritornano alla normalità dopo 30-45 giorni (RIFLESSIONE su casi eclatanti del ciclismo).

Innalza il numero di globuli rossi nel sangue, aumenta la densità del sangue, causa ipertensione arteriosa, elevato rischio tromboembolico, infarto del miocardio e ictus cerebrale.

CORTICOTROPINA (ACTH), stimola la produzione di corticosteroidi (glucocorticoidi, mineralcorticoidi e steroidi androgeni) al fine di mantenere l'equilibrio idrico e metabolico.

Impiegata nello sport per i suoi supposti effetti anabolizzanti.

Induce ritenzione idrica, iperglicemia, disturbi gastrointestinali, osteoporosi, acne e ipertricosi.

INSULINA, secreta dal pancreas per il controllo della glicemia.

Utilizzata per la presunta azione anabolizzante.

Induce ritenzione idrica e può causare crisi ipoglicemiche acute.

GONADOTROPINA CORIONICA UMANA (HCG), prodotta dalla placenta, si estrae dall'urina della donna in gravidanza. Favorisce l'ovulazione nella infertilità femminile e si usa nell'ipogonadismo maschile.

Incrementare la produzione di steroidi androgenici.

Induce ginecomastia, trombosi, ipertrofia dei testicoli, interruzione della crescita.

#### 9) - SPORT e DOPING (4): RIDEFINIZIONE e REATO PENALE

Il diffondersi dell'uso di SOSTANZE farmacologiche dirette a MIGLIORARE le PRESTAZIONI SPORTIVE, in ASSENZA di MALATTIA, al di FUORI del naturale ed effettivo miglioramento psicofisico dell'atleta indotto dall'ALLENAMENTO, costituisce, in primis, un serio PERICOLO per la "tutela della SALUTE come fondamentale diritto dell'INDIVIDUO e della COLLETTIVITÀ" (art 32 della Costituzione) e, secondariamente, un segnale di DEGRADO dell'ETICA SPORTIVA.

Il DOPING prescinde dai fabbisogni terapeutici in assenza di malattia accertata e si configura come USO IMPROPRIO di SOSTANZE ESOGENE, FARMACI o METODICHE capaci di MANIPOLARE e MODIFICARE le proprietà biologiche delle persone.

E' dunque un DOPPIO REATO.

ILLECITO SPORTIVO che compete alla giustizia sportiva perché offende e viola le regole dello sport.

REATO PENALE che compete all'autorità pubblica in quanto attenta alla salute individuale e collettiva e non rispetta le normative sanitarie in materia di prescrizione, distribuzione, etichettatura, pubblicità e dispensazione dei farmaci.

## 10) – CONCLUSIONI

Quando vedo immagini degli “Azzurri del rugby” rivivo intensità di gioco, sempre nitide nella mente, anche se malinconicamente lontane dal mio corpo.

Emozioni e orgoglio per aver percorso insieme a tanti compagni di viaggio un pezzo di strada nell’ormai lungo cammino del rugby italiano e della vita.

Ma anche un pizzico di “mal celata invidia” per non poter più essere in campo e correre con la palla, di non sentirti addosso il pubblico che ti entra nel corpo per tutta la partita.

Penso alle tante corse sull’erba del Battaglini a Rovigo e per il mondo.

Alcuni protagonisti sono usciti dal terreno di gioco prima che finisse la partita della propria vita, colpiti da un placcaggio duro ed inaspettato ... che non hanno visto arrivare.

Giocatori e personaggi, puntualmente documentati e destinati ad entrare nella storia e nelle case, allenatori e capitani, autorità e sponsor, momenti di solidarietà ma anche di nostalgia, bambini ed adulti, sport ed economia, gioia e colori, pubblico, ola del pubblico ... tanta gente.

Ora però è il tempo di pensare ai giovani.

**I genitori e soprattutto i nonni si devono convincere che i nostri figli e i nipoti non sono più nostri. Sono cittadini del mondo che rappresentano il futuro della società.**

Per aiutarli a crescere possiamo insegnar loro come navigare nel pescoso mare dello sport.

Se i nonni non raccontano e i nipoti non ascoltano si rompe il filo della memoria ... anche nel mondo dello sport.

GRAZIE dell’ATTENZIONE

Italia 12 vs All Blacks 18 Rovigo, Stadio Battaglini 28.11.1980