



Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ

ερωτήσεις
& απαντήσεις

για τους γονείς

*Η ουσία
είναι ο αθλητής*

ΜΟΤΙΦΙΝΗΑΣ Α.Ε. 210 421255



Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ

ΚΗΦΙΣΙΑΣ 7 · ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ · 115 23 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: 210-6496524 - 27 · ΦΑΞ: 210-6457403
email: info@eskan.gr

**Γιατί
κάνει το
παιδί μου
αθλητισμό;**

Οι λόγοι για τους οποίους οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να κάνουν αθλητισμό είναι πολλοί. Σε μια εποχή όπου η καθιστική ζωή κυριαρχεί, το παιδί μέσα από τον αθλητισμό γυμνάζεται, βελτιώνοντας έτσι την υγεία του. Επίσης, με τον αθλητισμό διαμορφώνει θετικά το χαρακτήρα του, μαθαίνει να επιμένει στις δυσκολίες και να αντιμετωπίζει τις αποτυχίες, να συνεργάζεται και κυρίως μαθαίνει ότι τα «αγαθά κόποις κτώνται». Αν μέσα από τον αθλητισμό προκύψει ο πρωταθλητισμός δεν πρέπει το παιδί να απορροσανατολιστεί. Ο γονιός πρέπει να εμψυχώνει το παιδί ώστε να δίνει τον καλύτερο εαυτό του και όχι να ζητάει μόνο νίκες και μετάλλια. Το παιδί πρέπει να μάθει ότι δεν μετράει μόνο το αποτέλεσμα: αυτό που αξίζει είναι η προσπάθεια. Δεν έχει σημασία αν δε νικήσει όταν έχει δώσει το 100% των δυνάμεών του, γιατί η νίκη μπορεί να είναι επιθυμητή, αλλά δεν είναι αυτοσκοπός. Αυτές οι βασικές αρχές αποτελούν την καλύτερη πρώτη άμυνα για το νεαρό αθλητή απέναντι στο φαινόμενο του ντόπινγκ και τα δυσάρεστα επακόλουθα του.

Ντόπινγκ είναι η χρήση από έναν αθλητή ενός απαγορευμένου μέσου (απαγορευμένη ουσία ή απαγορευμένη μέθοδος) με σκοπό την τεχνητή βελτίωση της αγωνιστικής του ικανότητας, κατά τη διάρκεια των αγώνων ή κατά το στάδιο της προετοιμασίας του.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντιντόπινγκ, ως ντόπινγκ θεωρείται μια σειρά παραβάσεων, όπως η παρουσία κάποιας απαγορευμένης ουσίας ή των μεταβολιτών της ή κάποιου δείκτη της χρήσης της σε βιολογικό δείγμα αθλητή, η χρήση απαγορευμένων ουσιών ή απαγορευμένων μεθόδων, η άρνηση υποβολής σε έλεγχο, η μη υποβολή πληροφοριών εντοπισμού (whereabouts) από αθλητές που έχουν τη σχετική υποχρέωση, η κατοχή από αθλητή απαγορευμένης ουσίας και τέλος η διακίνηση απαγορευμένων ουσιών ή μεθόδων.

**Τι είναι
ντόπινγκ;**



Γιατί απαγορεύεται η χρήση του ντόπινγκ;

Ο πρώτος λόγος είναι η πρόσπιση και διαφύλαξη της υγείας των αθλητών. Οι κίνδυνοι για την υγεία είναι διαφορετικοί για κάθε κατηγορία ουσιών και ανάλογοι, κυρίως, της φαρμακολογικής τους δράσης. Οι επιπτώσεις των απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στην υγεία αφορούν όχι μόνο αυτούς που κάνουν πρωταθλητισμό, αλλά και εκείνους που ασχολούνται με τον αθλητισμό για ψυχαγωγικούς σκοπούς και είναι απίθανο να υποβληθούν ποτέ σε οποιοδήποτε έλεγχο. Ο δεύτερος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικός λόγος, είναι ότι ο καθένας που τις χρησιμοποιεί προσπαθεί να αποκτήσει ένα άδικο πλεονέκτημα σε βάρος εκείνων που επιθυμούν να διατηρήσουν την υγεία τους, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να εξαπατήσει την αθλητική κοινότητα, αφού η χρήση τους είναι ενάντια στους κανόνες αλλά και στην έννοια του «ευ αγωνίζεσθαι».

Ασφαλώς ναι. Η φημολογία ότι χωρίς ντόπινγκ δεν μπορείς να κάνεις υψηλό πρωταθλητισμό είναι το νερό στο μύλο των κυκλωμάτων του ντόπινγκ. Σήμερα, η αθλητική επιστήμη έχει φτάσει σε τέτοια επίπεδα που με σωστή διατροφή, κατάλληλες προπονητικές μεθόδους και πολλή δουλειά, ο κάθε αθλητής μπορεί να αξιοποιήσει στο έπακρο τα προσόντα του. Παραδείγματα αποτελούν οι χιλιάδες καθαροί αθλητές που πρωταγωνιστούν στο χώρο του αθλητισμού. (Αντίθετα με αυτά που λέγονται, οι ντοπαρισμένοι αθλητές είναι η εξαίρεση και όχι ο κανόνας). Δεν είναι άλλωστε τεκμηριωμένο επιστημονικά ότι οι απαγορευμένες ουσίες βελτιώνουν την απόδοση τόσο ώστε να μη μπορεί να γίνει αυτό με νόμιμους τρόπους. Απλώς, πολλές φορές αποτελούν την εύκολη λύση.

Μπορεί σήμερα κάποιος να κάνει πρωταθλητισμό χωρίς ντόπινγκ;



Αυτή η επιχειρηματολογία έχει ακουστεί συχνά επιχειρώντας να δώσει ένα άλλοθι στους παραβάτες. Το επιχείρημα «αφού όλοι παίρνουν απαγορευμένες ουσίες θα πάρω κι εγώ», είναι ισοδύναμο με το «αφού όλοι κλέβουν θα κλέψω κι εγώ», μια επικίνδυνη νοοτροπία, ειδικά στην εποχή μας, όπου η τήρηση θητικών κανόνων και αξιών καθίσταται αναγκαία. Όποιος, λοιπόν, επικαλείται τους «ίσους όρους» αγνοεί σκόπιμα το επίθετο «νόμιμους». Ακόμα κι αν είναι τυχερός και δεν υποστεί τη βλαβερή επίδραση των απαγορευμένων ουσιών κατά τη διάρκεια της αθλητικής του σταδιοδρομίας, οι συνέπειες στην υγεία του θα τον ακολουθούν μια ζωή. Επιπλέον, αργά ή γρήγορα, η αλήθεια αποκαλύπτεται (π.χ. η περίπτωση των μεγάλων αθλητών-τριών της πρώην Ανατολικής Γερμανίας) και τότε τα μετάλλια δεν θα είναι αρκετή παρηγοριά απέναντι στην ανυποληφία.

Καταρχάς απαιτείται επικοινωνία και συνεχής διάλογος μεταξύ παιδιών και γονέων, έτσι ώστε τα παιδιά, οι αθλούμενοι, οι μελλοντικοί αθλητές και αθλήτριες, να ενημερώνουν τους γονείς τους και να θέτουν τις απορίες τους, πριν φτάσουν στη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής και στη χρήση απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων. Οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να αναζητούν πληροφορίες και ενημέρωση και να μη διστάζουν να θέτουν τις απορίες τους ή να ζητούν διευκρινίσεις από τους προπονητές, τους ιατρούς κ.α., σε ό,τι αφορά θέματα διατροφής, πρόσθετων συμπληρωμάτων, φαρμάκων, κλπ. Παράλληλα, οι γονείς οφείλουν να επισημάνουν συνεχώς τους κινδύνους της χρήσης απαγορευμένων ουσιών στα παιδιά τους, να επαγρυπούν και να συμβουλεύονται ειδικούς, αν νομίζουν ότι κάτι δεν πάει καλά. Οι γονείς δεν έχουν απλώς το δικαίωμα αλλά την υποχρέωση να γνωρίζουν τι προτείνεται να χορηγηθεί στα παιδιά τους από το τεχνικό και επιστημονικό πιπελείο του αθλητικού σωματείου ή της αθλητικής ομοσπονδίας.

Είμαι σίγουρος ότι «ντοπάρονται» οι αντίπαλοι του παιδιού μου. Γιατί όχι και το παιδί μου, ώστε να τους ανταγωνιστεί με ίσους όρους;

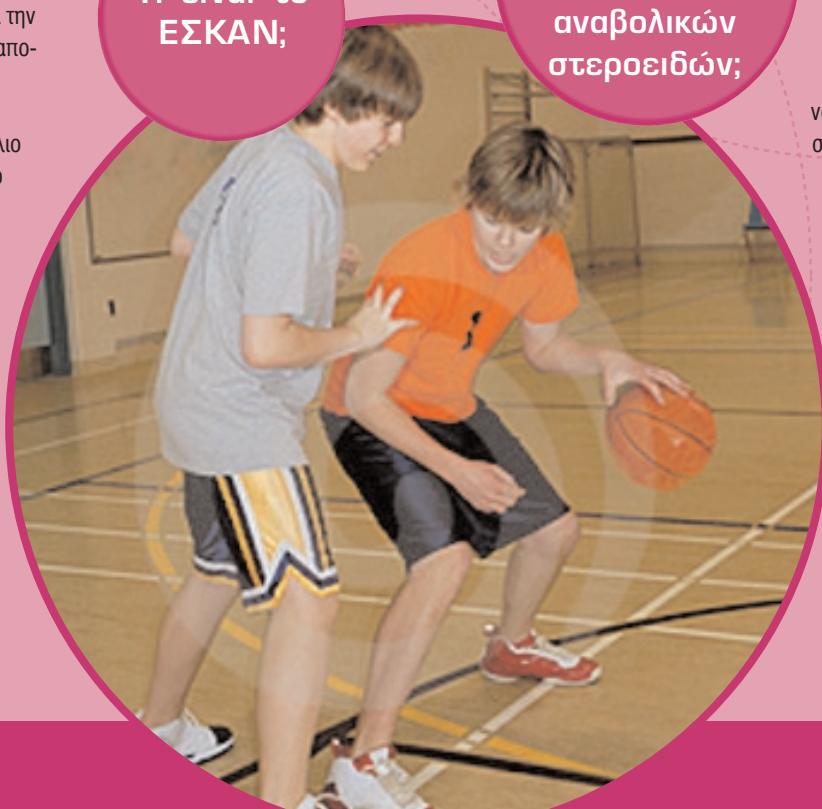
Ποιος είναι ο ρόλος μου στην πρόληψη του ντόπινγκ;

Ο ρόλος της οικογένειας είναι να μεταδώσει, να διδάξει και να εμφυσήσει στα παιδιά υψηλές ηθικές αρχές και αξίες της ζωής, όπως είναι η ευγενής άμιλλα και η αξιοπρέπεια. Κατ' επέκταση, πρέπει να καταδικάσει τον αθλητισμό που στηρίζεται στην παράνομη και επικίνδυνη για την υγεία

χρήση φαρμακευτικών ουσιών. Ο γονέας οφείλει να ενημερώνει το παιδί του για τις επιπτώσεις της κάθε επιλογής. Φυσικά, επιθυμητό είναι να διδάξει στο παιδί να προσπαθεί για το καλύτερο, έτσι ώστε να διαπιστώσει τις δυνατότητές του, που πράγματι μπορεί να είναι σπουδαίες. Την ευγενή άμιλλα μπορεί να διδαχθεί ο αθλητής μέσω του αθλητισμού, χωρίς όμως στόχος του να είναι η ΝΙΚΗ με οποιαδήποτε κόστος ή τίμημα. Η πορεία προς την κορυφή είναι σημαντικότερη από την κατάκτησή της. Η διαμόρφωση του χαρακτήρα και η στάση του νέου αθλητή εξαρτώνται κυρίως από την οικογένεια, τον κοινωνικό περίγυρο, καθώς και το αθλητικό περιβάλλον. Η ενημέρωση και η εκπαίδευση των παιδιών, ακόμη και με την παρακολούθηση σεμιναρίων για τις επιπτώσεις του ντόπινγκ στην υγεία κρίνεται ως ιδιαίτερα χρήσιμη για την αποτελεσματικότερη πρόληψη και καταπολέμησή του.

Το ΕΣΚΑΝ (Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ) είναι ο εθνικός φορέας για την καταπολέμηση του ντόπινγκ που συγκροτήθηκε για πρώτη φορά τον Ιούλιο του 2003. Έχει ως αρμοδιότητες το γενικό σχεδιασμό των ελέγχων, την εκπαίδευση και ενημέρωση πάνω σε θέματα ντόπινγκ, την παρακολούθηση των διεθνών εξελίξεων και την εκπροσώπηση της χώρας, την εισήγηση στον υφυπουργό αθλητισμού θεμάτων σχετικά με το ντόπινγκ κ.ά. Αναλυτικά στοιχεία για το ΕΣΚΑΝ μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα www.eskan.gr.

Τι είναι το ΕΣΚΑΝ;



Ο WADA είναι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-ντόπινγκ, ένας διεθνής ανεξάρτητος οργανισμός που ιδρύθηκε το 1999 και είναι υπεύθυνος για να προωθεί, συντονίζει και παρακολουθεί την καταπολέμηση του ντόπινγκ, παγκοσμίως, σε όλα τα επίπεδα. Έχει έδρα το Montreal του Καναδά και το συμβούλιό του αποτελείται από εκπροσώπους τόσο του Ολυμπιακού κινήματος όσο και των κυβερνήσεων. Η ιστοσελίδα του WADA με πολύ χρήσιμες και ενδιαφέρουσες πληροφορίες είναι www.wada-ama.org.

Τα αναβολικά στεροειδή είναι οι ευρύτερα χρησιμοποιούμενες ουσίες στο σύγχρονο αθλητισμό, αν και η ευεργετική επίδρασή τους στην αθλητική επιδόση δεν έχει τεκμηριωθεί επαρκώς μέχρι σήμερα. Γενικά, οποιαδήποτε χρήση φαρμάκων συνοδεύεται

σχεδόν πάντα από ανεπιθύμητες ενέργειες, μικρότερης ή μεγαλύτερης σημασίας, ανάλογα πάντα με τη δόση. Οι σημαντικότερες από τις παρενέργειες των αναβολικών στεροειδών είναι οι εξής: καρδιαγγειακές διαταραχές, βλάβες στο ήπαρ και τους νεφρούς, υπέρταση, δερματική ακμή, εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς, ρήξεις τενόντων και κατάγματα κόπωσης. Ειδικά για τους άντρες, οι παρενέργειες περιλαμβάνουν ακόμη γυναικομαστία, μείωση της παραγωγής σπέρματος, απώλεια των τριχών της κεφαλής, υπερτροφία του προστάτη κ.ά. Για τις γυναίκες οι παρενέργειες αφορούν την εμφάνιση αντρικών χαρακτηριστικών (έντονη τριχοφυΐα στο σώμα και μείωση της στην κεφαλή, αλλοιώση φωνής), διαταραχές στην έμψηνο ρύση (περιόδο), μείωση του μεγέθους του στήθους κλπ. Δυστυχώς, οι παρενέργειες στην πλειοψηφία τους δεν είναι αναστρέψιμες με τη διακοπή της χρήσης αναβολικών στεροειδών και ο αιφνίδιος θάνατος δε θα πρέπει να θεωρείται σπάνια επιπλοκή. Για περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε να ανατρέξετε στη μονογραφία «Ντόπινγκ. Σύγχρονη θεώρηση του προβλήματος» που βρίσκεται στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ, www.eskan.gr, στην ενότητα «Εκδόσεις».

Τι είναι ο WADA;

Ποιες είναι οι παρενέργειες από τη λήψη ερυθροποιητίνης (EPO);

Η ερυθροποιητίνη (EPO) είναι μια ορμόνη η οποία διεγείρει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο τη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς. Το σημαντικότερο πρόβλημα από τη χρήση εξωγενούς EPO είναι η ανεξέλεγκτη αύξηση του αιματοκρίτη. Η επίδραση αυτή παραμένει αρκετές ημέρες μετά τη διακοπή της λήψης, με αποτέλεσμα οι τιμές του αιματοκρίτη να φθάνουν σε επικίνδυνα επίπεδα. Η αφυδάτωση που προκαλείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, σε συνδυασμό με την αιμοσυμπύκνωση, οδηγεί σε αύξηση της γλοιότητας του αίματος, της αρτηριακής πίεσης και σε αυξημένο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων. Επίσης, λόγω της παραγωγής αντισωμάτων έναντι της συνθετικής EPO, είναι δυνατόν να ανασταλεί η παραγωγή της από τον οργανισμό και να παρατηρηθεί απλασία του μυελού των οστών ως προς τα ερυθροκύτταρα. Η κατάσταση αυτή μπορεί να γίνει μόνιμη και να οδηγήσει τον αθλητή σε συνεχείς μεταγγίσεις αίματος για όλη του τη ζωή. Σε Ολλανδούς ποδηλάτες, που φαίνεται ότι είχαν κάνει χρήση ανασυδυασμένης EPO, παρατηρήθηκαν ανεξήγητοι θάνατοι από καρδιακή ανακοπή ακόμη και κατά τη διάρκεια του ύπνου τους ή την ανάπausη.

Ποιες είναι οι παρενέργειες από τη λήψη αυξητικής ορμόνης;

Η αυξητική ορμόνη θεωρείται ότι μπορεί να δώσει στον αθλητή τα «θετικά» αποτελέσματα των αναβολικών στεροειδών, χωρίς να εμφανίζονται αντίστοιχες ανεπιθύμητες ενέργειες και με πολύ μικρότερο κίνδυνο ανίχνευσης. Οι παρενέργειες της λήψης αυξητικής ορμόνης είναι κυρίως η αύξηση του μεγέθους των οστών του προσώπου και ιδιαίτερα της κάτω γνάθου, ισχαμία του μυοκαρδίου, μυοκαρδιοπάθεια, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, σεξουαλική ανικανότητα, οστεοπόρωση κ.ά. Επίσης, η διάθεση και χρήση «απομιμήσεων» της αυξητικής ορμόνης είναι ευρύτατα διαδεδομένη στο παράνομο εμπόριο, λόγω της υψηλής τιμής της γνήσιας. Το γεγονός αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία, αφού οι αθλητές δεν είναι δυνατό να ελέγχουν τη γνησιότητα των λαμβανομένων ιδιοσκευασμάτων.

Ποιες είναι οι παρενέργειες από τη λήψη διεγερτικών ουσιών;

Οι συχνότερες παρενέργειες που εμφανίζουν τα διεγερτικά όπως οι αμφεταμίνες, περιλαμβάνουν διαταραχές της θερμορύθμισης (που σε ακραίες καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν ακόμη και στο θάνατο), μπορούν να οδηγήσουν σε υπερπυρεξία, αυξημένη επιθετικότητα, ζάλη, σύγχυση, παρανοϊκές ιδέες και παραισθήσεις, τρόμο, ευερεθιστότητα, αϋπνία, επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα, όπως στηθάγχη, αίσθημα παλμών, διαταραχές του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, αλλά και εκδηλώσεις από το γαστρεντερικό, όπως κοιλιακά άλγη, εμέτους και ανορεξία. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις έχουν αναφερθεί και περιστατικά με θανατηφόρα κατάληξη, όπου παρουσιάστηκαν σπασμοί, κώμα και εγκεφαλική αιμορραγία. Επιπλέον, η συνεχής χρήση συμπαθομιμητικών παραγώγων όπως οι αμφεταμίνες μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση ψυχικής και σωματικής εξάρτησης, ενώ η χρήση και διακίνηση τους εμπίπτει και στη νομοθεσία περί Ναρκωτικών.



**Πού
μπορώ να
απευθυνθώ για
περισσότερες
πληροφορίες;**

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στο ΕΣΚΑΝ ή να επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες σχετικών εγχώριων ή διεθνών οργανισμών:

ΕΘΝΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) www.eskan.gr
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ): www.sportsnet.gr
Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ): www.hoc.gr
Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ): www.eof.gr
Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ): www.ifet.gr

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΦΟΡΕΙΣ

Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA): www.wada-ama.org
Σύνδεσμος Εθνικών Οργανισμών Αντι-Ντόπινγκ (ANADO): www.anado.org
Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ, IOC): www.olympic.org
Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC): www.paralympic.org
Συμβούλιο της Ευρώπης (CoE): www.coe.int
Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ, EU): www.europa.int
Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO): www.unesco.org

ΕΘΝΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΩΝ (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ)

ΧΩΡΑ	ΕΘΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ
Αυστραλία	Australian Sports Drug Agency (ASADA) www.asada.gov.au
Ηνωμ. Βασίλειο	UK Sport www.uksport.gov.uk
ΗΠΑ	USADA www.usantidoping.org
Καναδάς	Canadian Centre for Ethics in Sport www.cces.ca
Νορβηγία	Anti-Doping Norway www.antidoping.no

(Πλήρης κατάλογος υπάρχει στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ στην ενότητα *Links*)