

Body builder: attenti!

Dal Centro Antiveleni - Centro Nazionale di Informazione Tossicologica di Pavia un monito ai frequentatori di palestre

Il legame tra attività sportiva e "integratori" è di lunga data: già nel terzo secolo, i greci erano soliti consumare erbe e funghi nel tentativo di migliorare le loro performance ginniche. E anche alla fine dell'800, in Europa, i ciclisti assumevano sostanze per ridurre la fatica nelle prove di resistenza: cubetti a base di zucchero e caffeina immersi nella nitroglicerina oppure miscele di foglie di coca e vino chiamate "vin mariani" venivano ingeriti prima delle gare.

Ai giorni nostri, integratori alimentari e prodotti dimagranti fanno spesso parte della dieta, convinti come siamo che "un aiutino" dalla scienza o dalla natura non faccia poi tanto male per assicurare al nostro organismo quelle sostanze, vitamine o minerali, che riteniamo mancare nella nostra alimentazione e di cui pensiamo non poter fare a meno, forti dell'equazione "naturale=sano".

Ciò vale più che mai nell'ambiente sportivo, dove gli atleti (professionisti e non) sono chiamati a raggiungere obiettivi sempre più impegnativi, e dove gli amatori aspirano ad emulare i campioni. La difficoltà di superare tempi e prestazioni con il solo allenamento personale induce a rivolgersi, specie nel settore dei body-builder, agli integratori (soprattutto con ingredienti erboristici), ai prodotti dimagranti ed agli anabolizzanti, in particolare a base di steroidi. Il mercato degli integratori alimentari è così in continua e rapida espansione, soprattutto in Italia dove operano circa 1200 aziende in cui lavorano quasi 100.000 addetti.

È al CNIT - Centro Nazionale di Informazione Tossicologica - Centro Antiveleni di Pavia - che giungono i body-builder che presentano segni e sintomi di tossicità acuta. Anche se i casi di intossicazione a causa di prodotti da palestra sono pochi, negli ultimi anni si registra un trend in aumento. Dal 2007 al 2009, al Centro Antiveleni di Pavia, sono pervenute 37 richieste di consulenza inerenti pazienti che hanno assunto prodotti per palestra (vedi tabella in basso) di cui 19 inerenti pazienti con segni e sintomi di tossicità acuta; i prodotti maggiormente coinvolti nei casi di intossicazione sono quelli dimagranti seguiti dagli integratori e dagli anabolizzanti.

Il paziente tipo è di sesso maschile (28 maschi contro 9 femmine), ha un'età compresa tra i 30 e i 45 anni e pratica attività sportiva prevalentemente in palestra. Ben il 56% degli interventi del Centro riguardano infatti atleti: 21 su 37 sono soggetti sportivi di cui 19 frequentatori di palestre (5 body-builder professionisti e 14 amatori), un ciclo-amatore e un giocatore di basket.

Relativamente ai prodotti utilizzati per migliorare le proprie prestazioni, sono molte le problematiche aperte. "C'è innanzitutto una scorretta percezione di non pericolosità di questi prodotti da parte dei consumatori, - afferma il dr. Andrea Giampreti, medico tossicologo presso il CNIT dell'Istituto di Pavia - soprattutto quando si tratta di estratti erboristici, in quanto non farmaci e quindi considerati sicuri, non tossici. E ancora non sono sempre ben noti gli effetti dovuti all'interazione con i farmaci tradizionali. Va inoltre sottolineato

CATEGORIE E COMPOSIZIONE DEI PRINCIPALI PRODOTTI DA PALESTRA

INTEGRATORI (21 CASI - 57%)

Vitaminici	3 casi - 14%
Proteici/aminoacidici	4 casi - 19%
Guaranà/ginseng/caffeina	5 casi - 24%
Efedra/caffeina	2 casi - 10%
Yohimbina	1 caso - 5%
Altro/non noto	6 casi - 28%

PRODOTTI DIMAGRANTI (12 CASI - 32%)

Antidepressivi/derivati amfetaminici e tiroidei	4 casi - 33%
Estratti erboristici (coleus, sinefrina, caffeina)	3 casi - 25%
Sibutramina	3 casi - 25%
Non noto	2 casi - 17%

ANABOLIZZANTI (4 CASI - 11%)

Stanozololo	1 caso
Stanozololo/testosterone	1 caso
Beclometasone/boldenone/metenolone	1 caso
Clenbuterolo	1 caso

Attività e...

I SINTOMI REGISTRATI AL CNIT DI PAVIA:

DA INTEGRATORI (7 CASI):

- ✓ nausea, vomito, epigastralgia (3 casi da prodotti a base di guaranà/ginseng/caffeina);
- ✓ agitazione, tachicardia (2 casi da prodotti a base di efedra/caffeina, 1 caso da prodotto a base di guaranà/ginseng/caffeina);
- ✓ convulsioni e coma (1 caso da prodotto a base di yohimbina).

Da prodotti dimagranti (8 casi):

- ✓ agitazione e tachicardia (3 casi, 2 casi da prodotti a base di sibutramina, 1 caso da prodotti a base di estratti erboristici adulterati con sibutramina);
- ✓ allucinazioni, midriasi (2 casi da prodotti a base di estratti erboristici contaminati con scopolamina);
- ✓ ipertensione (2 casi da prodotti a base di antidepressivi/derivati amfetaminici e tiroidei);
- ✓ dolore retro sternale (1 caso da prodotti a base di antidepressivi/derivati amfetaminici e tiroidei).

Da anabolizzanti:

- ✓ psicosi acuta (1 caso da stanozololo);
- ✓ tachicardia (1 caso da stanozololo/testosterone);
- ✓ rhabdmiolisi (1 caso da beclometasone/boldenone/metenolone);
- ✓ agitazione (1 caso da clenbuterolo).

che in alcuni casi, fortunatamente isolati, abbiamo riscontrato, in prodotti acquistati via internet, contaminanti o adulteranti tossicologicamente attivi (sibutramina in un caso, scopolamina in due casi non dichiarati in etichetta).

"La pericolosità si amplifica quindi, - conclude il dr. Giampreti, - se si pensa alla incontrollata e troppo semplice reperibilità di questi prodotti, venduti prevalentemente su mercati paralleli quali quello via internet. Siamo in un momento di transizione, in cui si stanno sempre più delineando i criteri per la regolamentazione specifica degli integratori al fine di ottenere in commercio prodotti sempre più sicuri e di qualità. Informazione e sensibilizzazione culturale rivolte a medici e consumatori risultano pertanto fondamentali a fronte di prodotti complessi in termini di principi attivi e composizione. La non sempre adeguata conoscenza degli utenti circa gli effetti dei principi attivi e la complessità dei casi clinici, rendono inoltre la formulazione del sospetto clinico e l'inquadramento diagnostico un processo articolato in cui l'esperto tossicologo e l'attività del Centro Antiveleni possono giocare un ruolo significativo".