

# DOPING



## LO SAPEVI CHE..

per doping si intende "l'utilizzo di un farmaco o di una pratica medica in grado di alterare le prestazioni agonistiche di un atleta con l'obiettivo di raggiungere la vittoria ad ogni costo in una competizione sportiva".

Anabolizzanti, ormoni, stimolanti come anfetamina, efedrina, sono alcuni esempi di sostanze dopanti.



## COSA PUOI FARE..

- impegnati e fai i conti con i tuoi limiti e le tue risorse, non esistono "scorciatoie" nello sport.
- gareggia con lealtà e cerca di ottenere un risultato senza inganno.
- non mettere in pericolo la tua salute, il doping aumenta il rischio per patologie gravi e danni permanenti.
- non dimenticare che il doping è un reato.

# LO SAPEVI CHE...



## COMPORAMENTI E STILI DI VITA CORRETTI GARANTISCONO UNA CRESCITA IN SALUTE.

L'uso e abuso di alcool, fumo, sostanze dopanti e comportamenti patologici come il gioco d'azzardo, sono fattori di rischio che interferiscono con lo sviluppo e la salute anche a lungo termine.

La presenza di comportamenti dannosi per la salute influisce sull'integrazione psico-sociale, al contrario lo sport rappresenta una risorsa adatta a tutti in tutte le fasce d'età, per mantenere un adeguato stato di salute e soddisfacenti relazioni sociali.

Gli adolescenti nell'indagine **HBSC 2022** dichiarano che:

- il 13,9% ha fatto uso di **alcool** almeno 1-2 gg negli ultimi 30 gg;
- Il 4,4% ha fumato una **sigaretta** almeno 1-2 gg negli ultimi 30 gg;
- Il 37,6 % dei quindicenni ha **scommesso** denaro almeno una volta nella vita;
- l'9,2% ha fatto **attività fisica** negli ultimi 7 gg, per un totale di almeno 60 minuti/die come raccomandato dall'OMS.

## PROMOZIONE DELLA SALUTE E CONTRASTO AI COMPORTAMENTI DI DIPENDENZA



# FUMO



## **LO SAPEVI CHE NON FUMARE...**

- Migliora l'estetica (la pelle più elastica e tonica, l'alito pulito, i denti non ingialliscono).
- Migliora le prestazioni fisiche nello sport e nella vita quotidiana.
- Riduce il rischio cardiovascolare e neoplastico.
- Riduce il rischio in gravidanza al feto e al neonato
- Tutela la salute di chi ti sta intorno.
- Aiuta a diminuire l'inquinamento ambientale.
- Aiuta a rispettare la legge e promuovere salute.

## **COSA PUOI FARE..**

- Se non fumi non iniziare.
- Evita anche la sigaretta elettronica in quanto studi scientifici effettuati hanno dimostrato che il vapore prodotto dalla sigaretta elettronica contiene nanoparticelle arrivano facilmente all'interno degli alveoli e possono creare problemi di salute.

# GIOCO D'AZZARDO



## **LO SAPEVI CHE..**

*"I giochi d'azzardo sono tutti quelli nei quali si gioca per vincere denaro e nei quali il risultato del gioco dipende, del tutto o in parte, dalla fortuna piuttosto che dall'abilità del giocatore".*

Ha tre caratteristiche:

- Si scommette denaro, o un oggetto di valore.
- La scommessa/puntata è irreversibile.
- Il risultato del gioco dipende principalmente dal caso.

## **IL GIOCO E' PATOLOGICO QUANDO..**

- Non è più solo un occasionale momento di svago.
- Si spende più del denaro disponibile, contraendo anche debiti.
- Non si riesce più a controllare il desiderio di giocare.
- Si diventa irritabili e di cattivo umore se non si gioca o si perde.
- Si mente per giocare.
- Si torna a giocare per recuperare le perdite.
- Si pensa al gioco quale attività più desiderata.

# ALCOL



## **LO SAPEVI CHE..**

- Fino a 21 anni l'organismo non è in grado di metabolizzare l'alcol in maniera efficace.
- Ha un elevato potere calorico (7 Kcal/g), quindi favorisce l'aumento di peso.
- Non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni.
- Non esiste un livello sicuro di alcol per chi si mette alla guida.
- Non è vero che facilita le relazioni sociali. In realtà abbassa la percezione del rischio e favorisce i comportamenti senza controllo.

## **COSA PUOI FARE..**

- Se non bevi, non iniziare
- Se proprio devi bere, fallo solo durante i pasti principali e mai a digiuno.
- Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche.
- Non bere prima di metterti alla guida, mentre lavori e sei in gravidanza.
- Evita un consumo eccessivo in singole occasioni (binge drinking).
- Fai attenzione all'interazione tra farmaci e alcol.