

Κίνδυνοι από το Ντόπινγκ:

Μάθε την **πραγματικότητα**

www.wada-ama.org

Γιατί τόση σημασία;

Οι περισσότερες από τις ουσίες που περιέχονται στον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων είναι φάρμακα και μπορούν να αγοραστούν από φαρμακεία, που σημαίνει ότι, η χρήση τους δεν είναι επικίνδυνη, σωστά;

Όχι! Τα φάρμακα προορίζονται για άτομα με συγκεκριμένες ιατρικές παθήσεις και όχι για υγιείς αθλητές. Δεν έχουν έγκριση για να χορηγούνται σε υγιή άτομα ή σε μεγάλες δόσεις ή σε συνδυασμό με άλλες ουσίες.

Τι ισχύει για τα συμπληρώματα διατροφής;

«Φυσικά», «Αγνά», «Γρήγορα αποτελέσματα».

Προσοχή!

Οι εταιρείες παραγωγής συμπληρωμάτων δεν υπόκεινται σε αυστηρούς ελέγχους και γι' αυτό ούτε δεν μπορείς να γνωρίζεις πραγματικά τι παίρνεις. Είναι δυνατό στο «100% φυσικό» και «αγνό» συμπλήρωμα που αγοράζεις να περιέχεται μια απαγορευμένη ουσία.

Χρήση με δική σου ευθύνη!
Μην εμπιστεύεσαι πάντα ό, τι αναγράφεται στη συσκευασία.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

Όλα τα φάρμακα έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες. Όταν λαμβάνονται χωρίς ο οργανισμός να τα έχει ανάγκη, μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη βλάβη στον οργανισμό και, επιπλέον, να **καταστρέψουν** την αθλητική σου καριέρα.

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζεις;

Μέθοδοι

Συγκεκριμένοι μέθοδοι χορήγησης ουσιών ή τρόποι επηρεασμού της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού απαγορεύονται. Οι μέθοδοι αυτοί είναι δυνατό να έχουν και αρνητική επίδραση στον οργανισμό. Για παράδειγμα:

Το ντόπινγκ αίματος, συμπεριλαμβανομένων των μεταγγίσεων, με σκοπό την αύξηση της μεταφοράς οξυγόνου στους ιστούς, μπορεί να προκαλέσει:

- Αυξημένο κίνδυνο καρδιακής ανακοπής, εγκεφαλικό εισόδιο, νεφρική ανεπάρκεια ή υπέρταση
- Παθήσεις του αίματος, όπως μόλυνση, μεγάλη αύξηση των λευκών αιμοσφαιρίων και μείωση των αιμοπεταλίων
- Παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος

HIV / AIDS

Όπως για κάθε ουσία που χορηγείται με ενέσεις, χρησιμοποιώντας βελόνες για ντοπάρισμα, έχεις αυξημένο κίνδυνο να προσβληθείς από μολυσματικές ασθένειες, όπως HIV/AIDS και ηπατίτιδα.

Τίμιο Παιχνίδι



Εξάλειψε το ντόπινγκ!

**Γίνε και
εσύ μέρος**



**της Γενιάς του
Τίμιου Παιχνιδιού**

WWW.WADA-

AMA.ORG

Τι συμβαίνει σε ένα αθλητή που χρησιμοποιεί ...

Αναβολικά Στεροειδή

Τα αναβολικά στεροειδή μπορεί να κάμουν τους μύες σου πιο μεγάλους και πιο δυνατούς, ΑΛΛΑ ... μπορεί να σου προκαλέσουν εξάρτηση και ...

- ακμή
- αλωπεκία (φαλάκρα)
- αυξημένο κίνδυνο βλάβης στην καρδιά και το συκώτι
- κυκλοθυμικά επεισόδια
- επιθετικότητα
- κίνδυνο απόπειρας αυτοκτονίας

♂ **Άνδρες, με τη χρήση αναβολικών στεροειδών, να περιμένετε ...**

- μείωση του μεγέθους των όρχεων
- γυναιομαστία
- μείωση της σεξουαλικής ορμής, μέχρι σεξουαλική ανικανότητα
- μείωση της παραγωγής των σπερματοζωαρίων

♀ **και οι γυναίκες, να περιμένετε ...**

- «χοντρή» φωνή
- υπερτρίχωση του προσώπου και του υπόλοιπου σώματος
- ανωμαλίες της περιόδου
- αύξηση του μεγέθους της κλειτορίδας

EPO

Η EPO (ερυθροποιητίνη) μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη χρησιμοποίηση του οξυγόνου από τον οργανισμό, ΑΛΛΑ ... γιατί να το ρισκάρεις όταν μπορεί να προκαλέσει τον θάνατο; Χρησιμοποιώντας EPO το αίμα σου μπορεί να γίνει πιο παχύρρευστο οπότε η κυκλοφορία του μέσα στις φλέβες μπορεί:

- Να προκαλέσει αίσθημα αδυναμίας, ιδίως όταν προσπαθείς να προπονηθείς έντονα!
- Να προκαλέσει ψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση)
- Να αναγκάσει την καρδιά να εργάζεται έντονα με κίνδυνο καρδιακής ανακοπής ή εγκεφαλικού επεισοδίου (ακόμη και σε νεαρή ηλικία)

Διεγερτικά

Τα Διεγερτικά χρησιμοποιούνται για να αυξήσουν το αγωνιστικό επίπεδο, ΟΜΩΣ ... πόσο «ανεβασμένος» ή «ανεβασμένη» θα νιώθεις όταν ...

- Δεν θα μπορείς να κοιμηθείς (αϋπνία)
- έχεις ακούσιο τρόμο και συσπάσεις
- έχεις διαταραχές συντονισμού και ισορροπίας
- είσαι αγχωμένος και επιθετικός
- αναπτύξεις ταχυκαρδία και αρρυθμία
- υποστείς καρδιακή ανακοπή (σκέψου να πεθάνεις από καρδιακή ανακοπή στην ηλικία σου!) ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Αυτές είναι οι επιπτώσεις στον οργανισμό από τη χρήση διεγερτικών.

hGH

Η hGH (ανθρώπινη αυξητική ορμόνη) μπορεί να κάμει τους μύες και τα οστά πιο δυνατά ή να βοηθά στη γρήγορη επαναφορά ΑΛΛΑ, ... δεν είναι μόνο οι μύες που γίνονται μεγάλοι.

Η χρήση hGH μπορεί να προκαλέσει:

- Μεγαλακρία, με αύξηση του μεγέθους των οστών, κυρίως του μετώπου και της κάτω γνάθου
- Αύξηση του μεγέθους της καρδιάς με επακόλουθα υπέρταση μέχρι καρδιακή ανεπάρκεια
- Βλάβη στο συκώτι και τον θυρεοειδή και επηρεασμό της όρασης
- Αρθρίτιδα

Παράγοντες Απόκρυψης

Κάποιοι αθλητές προσπαθούν να ξεγελάσουν το σύστημα χρησιμοποιώντας διουρητικά και άλλες ουσίες για να καλύψουν τη χρήση απαγορευμένων ουσιών.

Οι παράγοντες απόκρυψης οπωσδήποτε θα επηρεάσουν την ικανότητα σου για να αγωνιστείς ή ακόμα και για προπόνηση. Μπορεί να προκαλέσουν ...

- ζαλάδα ή τάση λιποθυμίας
- αφυδάτωση
- κράμπες στους μύες
- μείωση της αρτηριακής πίεσης
- απώλεια του συντονισμού και της ισορροπίας
- σύγχυση και κατάθλιψη
- παθήσεις της καρδιάς

Μαριχουάνα

Μαριχουάνα, κάνναβις ..., ή όπως αλλιώς και αν λέγεται, ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ. Όπως και αν χρησιμοποιείται, η μαριχουάνα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία και την αθλητική σου απόδοση.

Η χρήση μαριχουάνας μπορεί να προκαλέσει:

- μείωση της μνήμης, της προσοχής και του ενδιαφέροντος, καθώς και δυσκολίες στη μάθηση
- Εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Βλάβη στους πνεύμονες (χρόνια βρογχίτιδα και άλλες παθήσεις του αναπνευστικού, μέχρι καρκίνο του λάρυγγα)
- Ψυχολογική και σωματική εξάρτηση

Ναρκωτικά

Τα ναρκωτικά, όπως για παράδειγμα η ηρωίνη και η μορφίνη, μπορεί να βοηθήσουν να ξεχάσεις τον πόνο, ΟΜΩΣ ... σε πόσο καλή αγωνιστική κατάσταση θα είσαι όταν θα σου προκαλέσουν:

- Εξασθένηση του συστήματος άμυνας του οργανισμού
- Μείωση της λειτουργίας της καρδιάς και καταστολή του αναπνευστικού συστήματος (δεν μπορείς να αγωνιστείς όταν είσαι ... σχεδόν πεθαμένος!)
- Διαταραχή της ισορροπίας, του συντονισμού των κινήσεων και της ικανότητας για συγκέντρωση
- Γαστρεντερικές ενοχλήσεις, όπως εμετό ή δυσκοιλιότητα
- Ακόμη, τα ναρκωτικά αρκωτικά είναι εξαρτησιογόνα, προκαλώντας σωματική και ψυχική εξάρτηση