

AFFARITALIANI.it

IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE

20/10/2009 15:43

Marco Ceriani ad Affaritaliani.it: "Il doping non trasforma i brocchi in campioni"

Marco Ceriani ad Affaritaliani.it: "Il doping non trasforma i brocchi in campioni"

"Il doping non può fare miracoli, campioni si nasce". Parola di Marco Ceriani, nutrizionista che ha avuto tra i suoi clienti il grande Marco Pantani. E ora rivela ad Affaritaliani.it i segreti di medicine e integratori nel mondo dello sport. E ammonisce: "Certe sostanze possono fare molte vittime tra le persone comuni che prendono qualche pillola per giocare la partitella settimanale"

Martedì 20.10.2009 15:43

Di Luca De Franco

L'uso degli integratori alimentari nello sport è un argomento di cui si parla per 365 giorni all'anno. Di recente, su un importante quotidiano nazionale un ex atleta sconsigliava l'uso degli integratori perchè sarebbero il primo passo verso i farmaci. **Un'opinione autorevole e utile per chiarire molti dubbi è quella di Marco Ceriani.** Nato a Tradate il 3 dicembre 1963, laureato in Scienze delle preparazioni alimentari all'Università Statale di Milano, Ceriani è esperto in nutrizione, benessere e allenamento. E' consulente per la nutrizione e la supplementazione di numerose aziende, oltre che di atleti e team professionistici. **Il più famoso dei suoi clienti è stato il grande campione di ciclismo Marco Pantani, con cui ha lavorato per cinque anni.** Ceriani ha anche descritto la sua esperienza con il compianto "Pirata" nel libro "I diari della borraccia" (edito dalla Liberia dello Sport). Ceriani non è solo uno stimato consulente, ma anche un ricercatore che ha creato numerosi prodotti per l'integrazione.



Marco Ceriani

Ceriani, gli integratori sono davvero il primo passo verso i farmaci?

“Anch’io ho letto quell’articolo e sono rimasto pietrificato... Io sono un tecnologo alimentare, ho creato più di cento supplementi notificati al ministero della Sanità e posso affermare che non c’è alcuna relazione tra integratori e farmaci. Anzi, chi produce integratori non può produrre farmaci. Per definizione, gli integratori non possono fare male o creare dipendenza. Sono prodotti a base di sostanze naturali che servono ad integrare la corretta alimentazione. Se un alimento dà energia dopo quaranta minuti, l’integratore entra in circolo in due minuti. Questo è lo scopo dell’integrazione. Punto e basta. L’integrazione è utile anche alla gente comune a causa del ritmo frenetico della vita. I medici consigliano di mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno: sfido chiunque a farlo, considerando che a mezzogiorno ci si nutre di panini e di cibi precotti. Inoltre, alcuni prodotti che compriamo al supermercato sono poveri di vitamine e proteine. Quando qualche presunto esperto dice in televisione che gli integratori non servono perchè le vitamine sono contenute nella frutta, non sa di cosa parla”.

Allora, a cosa è dovuta la cattiva informazione riguardo agli integratori?

“Ad alcuni episodi negativi. Ne cito due: in America c’è stato il ritrovamento di ormoni all’interno di alcuni integratori (sono stati aggiunti per rendere più potente e più costoso il prodotto) e l’elevato grado di impurezza della creatina cinese. Ma questi sono casi isolati dovuti a produttori irresponsabili. Non si può fare di tutta tua l’erba un fascio”.



Del Piero

La creatina è demonizzata perchè se ne è parlato nell’ambito dell’inchiesta sul doping alla Juventus. Nel 1998 Alessandro Del Piero disse: “Alla Juve prendiamo tutti creatina. Abbiamo cominciato due anni fa, mica è doping”

“Ecco un altro esempio di disinformazione. Che alla Juventus venisse data la creatina ai giocatori non significa proprio nulla. Non è un prodotto dopante, ma un integratore. Certo, esistono diversi tipi di creatina. Alcuni sono da sconsigliare perchè prodotti in paesi in cui non ci sono controlli adeguati oppure è diffusa la contraffazione. Come lo è nel campo farmaceutico. In Thailandia, ad esempio, vendono pillole blu a base di zucchero e le fanno passare per Viagra. Tra l’altro, all’epoca dell’inchiesta sulla Juve ero proprietario di un’azienda di integratori e pensavo che le vendite della creatina sarebbero crollate. Invece, sono aumentate in modo esponenziale: gli atleti di tutti gli sport hanno scoperto che la creatina era utile proprio perchè la usavano i giocatori della Juventus”.

Parliamo di doping. Alcuni atleti trovati positivi si sono difesi dicendo che non sapevano cosa stessero prendendo. E’ credibile questa affermazione?

“Sì perchè gli atleti, in genere, hanno fiducia nel loro medico e in quelli della società per cui lavorano. Gli atleti non chiedono se i farmaci che assumono hanno delle controindicazioni. Anzi, fa parte dei doveri del medico chiedere all’atleta se prende altri farmaci e dirgli se contengono sostanze che possono farlo risultare positivo al controllo antidoping”.

Nel mondo dello sport si è sempre pensato che i media enfatizzino l’importanza del doping perchè nessun brocco può diventare un campione assumendo sostanze illecite. Concorda con questa teoria?

“Ovviamente sì. Basta ragionarci per capire che il doping non può fare miracoli. Se li facesse, tutti correrebbero i 100 metri in 9 secondi. Ogni gara importante sarebbe vinta da un atleta diverso. Invece, vincono sempre gli stessi. Questo perchè campioni si nasce. La prima qualità del campione è la genetica. Se il campione sente la necessità di migliorare la sua prestazione agonistica, gli basta una quantità infinitesimale di principio attivo. Il brocco tende a prendere più sostanze del necessario mettendo in pericolo la propria salute. Lo stesso vale per gli amatori. Il doping può fare molte vittime tra le persone comuni che prendono qualche pillola per giocare la partitella settimanale con i colleghi, senza sapere quali siano gli effetti negativi ed eventuali incompatibilità con altri farmaci. Quando si parla di doping, non bisogna limitarsi al mondo dello sport, ma tirare in ballo anche le persone comuni”.