

C COME CREATINA, CONFUSIONE, CULTURA

I dibattiti scientifici sono sempre stati aspri, ma da qualche tempo a questa parte hanno assunto un tono diverso, nell'attuale società supermediatica dove la verità sembra ben poca cosa ove non si presti a essere portata in scena.

André Holley, docente universitario di neuroscienze.

Capita ancora, in palestra, di sentirsi chiedere se la creatina è doping. Sembra strana la domanda, in un momento di grande circolazione di idee e conoscenze. Ma, appunto, che cosa gira? Di tutto. Guardiamo le nostre riviste: offrono a getto panorami così contraddittori, che sviarle senza danno è già un'impresa. E non sto parlando di errori, ma di prospettive diverse. Con ragione il giovane è disorientato, e senza colpe. Soprattutto se non ha una gran preparazione.

Ma cosa potrà mai imparare da certi "esperti" miopi, calvi e panciuti (un ideale apollineo di virilità e prestanza) che sproloquiano da improvvisate tavole rotonde, seminando sciocchezze a destra e a manca?

Dài, Marcello, mi sento già dire, così sei fazioso e ingiusto. Perché mai un innocuo sedentario, lontano dal fitness e dai modelli di atletica bellezza, non potrebbe disporre di scienza e conoscenza appropriate? Vero. Però quei pochi che ho sentito, con la prosopopea di chi ha solo poche certezze, ben salde, e nessun dubbio, sembrano avvalorare il rovescio dell'antica saggezza: "mens insana in corpore insano".

Poiché la creatina è anabolizzante, va bandita come doping. Così hanno sentenziato. Sic et simpliciter.

Bene, vediamo di fare chiarezza, soprattutto per i più giovani che si affacciano alla nostra disciplina, mondo affascinante e complesso, la cui frequentazione esige conoscenze sicure.

Nell'insieme di quelle trasformazioni biochimiche ed energetiche che assicurano al nostro organismo sopravvivenza, calore, movimento – dette metabolismo – possiamo considerare operanti simultaneamente due momenti: quello anabolico, di sintesi, di costruzione, di aumento quindi delle masse muscolari e del peso, che vediamo prevalere in gioventù, e quello catabolico, di degradazione, di scissione, di scomposizione, di perdita, più evidente in vecchiaia.

Anabolismo è quindi il processo in cui l'organismo si accresce aumentando la propria sostanza non solo per mantenersi, ma per ripararsi, rigenerarsi e potenziarsi. Catabolismo è l'usura del nostro corpo, le cui strutture possono essere demolite e quindi impoverite per fini vari, come la produzione di energia, con eliminazione dei prodotti terminali.

Vi sono sostanze in grado di stimolare l'anabolismo, altre il catabolismo. Le prime, dette anabolizzanti, sono di natura diversissima (anche le seconde, ma ci interessano assai meno). Proteine e aminoacidi, che concorrono ai processi di sintesi aumentando l'azoto disponibile, sono anabolizzanti. Le vitamine del gruppo B, che ingranano

nel metabolismo intermedio di proteine, zuccheri e grassi, migliorando l'assimilazione e favorendo l'aumento del peso, sono anabolizzanti. E questi sono nutrienti. Ci sono poi gli ormoni, alcuni anabolizzanti (testosterone, insulina), altri catabolizzanti (adrenalina, cortisolo). E' chiaro che, dovendo costruire i muscoli, a noi interessano le sostanze anabolizzanti. Tra queste figurano i derivati sintetici del testosterone, appunto gli steroidi anabolizzanti, considerati doping e messi al bando nelle prestazioni sportive. Ah, ci siamo arrivati. L'associazione corrente di questi due termini ha fatto sì che presso gli sprovveduti il termine anabolizzante sia divenuto sinonimo di steroide, perdendo quel significato nobilissimo che esprime aumento, espansione, arricchimento, sviluppo, per assumerne uno infamante e riprovevole. Un'accanita campagna denigratoria attraverso gli anni ha fatto il resto, stravolgendo addirittura il significato di un termine e di un concetto biologico, fino a caricarlo non solo di valenze negative, ma di una scandalosa reputazione.

Peraltro è successo anche l'inverso, che cioè steroide sia stato identificato con anabolizzante, inducendo qualcuno a prendere cortisonici per lo sviluppo: in realtà molti steroidi sono catabolizzanti.

Legati a doppio filo nell'espressione comune, la stessa maledizione cade anche sul termine "steroidi", che di per sé non è vergognoso, indicando solo una vivacissima famiglia di composti organici essenziali alla vita: gli è che su questa famiglia si è riverberata l'ombra malefica e contaminante del doping, carica di implicazioni oscure e di condanne morali.

Ora la creatina è anabolizzante? Certo, altrimenti perché la prenderemmo? Anche quei tre chili in più ci fanno comodo. Però la creatina non è uno steroide, per cui l'affermazione "la creatina è anabolizzante, quindi è doping" è falsa e non ha ragione di essere, né più né meno che se fosse riferita ad aminoacidi e B6. Non solo la formula della creatina, che è l'acido monometilguanidin acetico, nulla ha da spartire con quella degli sterani, cui appartiene la grande famiglia degli steroidi, ma anche il meccanismo d'azione che porta all'aumento del peso è completamente differente. E si sono imbastiti dibattiti televisivi e polveroni simili vuoti, inconcludenti e fuorvianti – i cui echi e strascichi confondono ancora la mente di giovani appassionati – fondati su questo equivoco grossolano.

Resto però di stucco quando nella rubrica intitolata Domande @ → Risposte su "Cultura Fisica" (n°. 346 Sett./Ott. 99) a un utente che chiedeva consigli e strumenti di conoscenza in un terreno minato come quello del doping e quindi necessitante di chiarezza, si risponde un po' paternalisticamente di lasciar perdere, che testi e pubblicazioni non insegnano nulla e che certe letture sono poco proficue (d'accordo, ma quali?). Si è in pratica negata la risposta a una precisa domanda, come se la conoscenza e l'informazione non fossero un diritto – e un dovere dell'apposita rubrica soddisfarlo. Anche perché le due frecce affrontate fra Domande e Risposte indicano un'interazione fra i due termini; però qui l'interazione non c'è stata, sovrapponendo considerazioni personali alla sostanza della richiesta. Da una parte si invocano informazioni, dall'altra si risponde picche. Inspiegabile comportamento (se di una cosa oggi non sentiamo il bisogno è di un Cherubino a guardia dell'albero della vita, pronto a sbarrare il passo di chi aspira alla conoscenza – forse esagero?).

Desidero rimediare allo scivolone suggerendo allo sfortunato lettore uno splendido testo in grado di compiacere le sue aspettative. Titolo: Farmacologia e Doping. Sottotitolo: Introduzione alle pratiche di esaltazione artificiale delle prestazioni sportive per valutarne efficacia e lesività. Editore: Masson, specializzato nella pubblicazione di prestigiose collane mediche. Dove qualificati farmacologi, ricercatori, tossicologi, titolari di cattedre universitarie, espongono le loro valutazioni critiche e scientifiche con professionalità, serietà e competenza. E' un testo che tutti i body builders, e non solo, dovrebbero possedere, per consultazione e formazione. Se per cultura si intende quel patrimonio di conoscenze maturato negli anni, filtrato e rielaborato attraverso un personale ripensamento, allora questo libro contribuisce a una solida cultura su tematiche di grande interesse per i nostri atleti. Altro che "letture poco proficue"!