



## **Lista delle Sostanze Proibite** **Domande più Frequenti sulla per i calciatori**

**Versione il gennaio 2009**

### **1. Che cos'è la Lista delle Sostanze Proibite?**

La Lista delle Sostanze Proibite è un inventario delle sostanze proibite **sempre** (sia durante una competizione che in altri periodi). La lista indica chiaramente le sostanze che non vanno **MAI** usate. Le sostanze proibite soltanto in occasione delle competizioni sono inserite in una lista successiva e sono separate da quelle proibite sempre.

### **2. Qual è la mia responsabilità relativamente alla Lista delle Sostanze Proibite?**

Come calciatori, è vostra responsabilità fare in modo che non vi siano sostanze proibite nel vostro corpo. Siete responsabili per qualsiasi sostanza proibita o suo metabolita o marker riscontrati nei campioni prelevati dal vostro corpo.

### **3. Le sostanze proibite si trovano anche nei medicinali più comuni utilizzati dal pubblico in generale?**

Sì. Alcuni medicinali più comuni per il trattamento antidolorifico, raffreddori e influenza, ecc. contengono sostanze che appaiono nella Lista delle Sostanze Proibite. Esistono dei prodotti per il trattamento della calvizie, ad esempio, che contengono sostanze proibite o prevedono l'impiego di metodi non autorizzati.

I medicinali vengono in genere venduti con nomi diversi nei vari paesi. Anche se sono prodotti con lo stesso marchio aziendale, spesso devono cambiare composizione per essere in linea con le normative nazionali sull'utilizzo di certe sostanze. In un paese, una sostanza può essere assunta senza nessun problema di doping, mentre in un altro paese un prodotto venduto con lo stesso nome potrebbe contenere una sostanza proibita.

#### **4. Le sostanze proibite possono essere presenti anche negli integratori alimentari?**

Sì. I risultati di studi recenti sui cosiddetti integratori alimentari utilizzati da calciatori hanno dimostrato che molti di questi prodotti – prodotti e distribuiti soprattutto da aziende degli Stati Uniti – sono **contaminate** da steroidi anabolizzanti o cosiddetti pro ormoni, in altre parole, sostanze proibite.

**Questa contaminazione non è evidente dalle informazioni fornite sull'imballaggio o nelle istruzioni!**

**Di conseguenza non vale la pena di utilizzare degli integratori alimentari che con molta probabilità non miglioreranno le vostre prestazioni, ma con i quali correte un grosso rischio di risultare positivi al test antidoping.**

I giocatori che utilizzano tali integratori alimentari sono responsabili della verifica per accertarsi che non siano contaminati con sostanze proibite. Nel caso di test antidoping positivo, il giocatore sarà con ogni probabilità sottoposto a procedura disciplinare.

#### **5. Cosa posso fare se devo assumere un medicinale o un integratore alimentare?**

Viste le conseguenze disciplinari nel caso in cui doveste risultare positivi ad un test antidoping, dovete informarvi sul contenuto della Lista delle Sostanze Proibite. Prima di assumere qualsiasi medicinale o integratore alimentare consultate il vostro medico sociale o la vostra organizzazione nazionale antidoping per accertarvi che non contengano sostanze proibite.

#### **6. Cosa posso fare se l'unico medicinale per trattare la mia patologia contiene una sostanza proibita?**

Dovete fare domanda per ottenere un'Esenzione a Fini Terapeutici (EFT). Per ottenere maggiori informazioni sull'EFT e le procedure relative all'EFT, siete pregati di leggere il documento "EFT – domande e risposte per i calciatori".

Prima di presentare domanda per ottenere un'EFT, dovete consultare il vostro medico sociale per prendere in considerazione possibili cure alternative che non prevedono l'utilizzo di sostanze o metodi proibiti. Se tale cura alternativa esiste, la vostra richiesta di EFT sarà probabilmente respinta e l'intero processo ritarderà il vostro recupero.

**7. Quanto ci vuole affinché scompaia ogni traccia dell'assunzione di un medicinale dal mio corpo?**

Il tempo che ci vuole affinché scompaia ogni traccia della presenza di una sostanza dal vostro corpo dipende dalla natura della sostanza e dalla quantità assunta, il metabolismo dell'individuo, il metodo con cui il medicinale viene assunto ed altri fattori quali quantità di liquidi assunti, interazione con altri ingredienti nello stesso medicinale o con altre sostanze ingerite. In pratica non esiste una regola generale ed il tempo può variare da alcune ore a vari mesi. Un aspetto importante da prendere in considerazione è che potete essere sottoposti ad un test antidoping a sorpresa. Anche se non giocherete nelle due settimane successive, ciò non vuol dire che non sarete sottoposti ad un test prima della vostra prossima gara.

**8. Dove posso trovare maggiori informazioni sulla Lista delle Sostanze Proibite?**

**Potete stampare la Lista delle Sostanze Proibite, una sintesi delle modifiche apportate nel 2009 ed una lista delle domande più frequenti sul sito web della UEFA: [www.uefa.com](http://www.uefa.com) (Sezione Antidoping). Sullo stesso sito potrete trovare anche delle informazioni relative all'EFT.**

Tali informazioni sono disponibili anche sul sito web della WADA: ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)).

Potete anche contattare la vostra Organizzazione Nazionale Antidoping.