

IL DOPING



Cos'è il DOPING?

IL DOPING È L'USO DI SOSTANZE O METODI PROIBITI PER MIGLIORARE ARTIFICIALMENTE LE PRESTAZIONI SPORTIVE. SONO VIETATE DAQUE ORGANIZZAZIONI SPORTIVE NAZIONALI PERCHÉ POSSONO DARE UN VANTAGGIO INGIUSTO AGLI ALCI E PERCHÉ RAPPRESENTANO UN RISCHIO PER LA LORO SALUTE.

FATTO DA:

- Giordano Santangelo
- Francesca Muscarello
- Andrea Vinciguerra
- Pietro Tumminia

36



LE SOSTANZE

LE SOSTANZE VIETATE INCLUDONO STEROIDI ANABOLIZZANTI (PER AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE), STIMOLANTI, EPO (PER AUMENTARE I GLOBULI ROSSI) E DIURETICI.



I RISCHI

I RISCHI PER LA SALUTE SONO GRANISSIMI E INCLUDONO PROBLEMI CARDIACI, DANNI AL FEGATO E RENI, PROBLEMI PSICOLOGICI E AUMENTO DEL RISCHIO DI TUMORI.



LE CAUSE

LE CAUSE DEL DOPING SONO VARIE: LA FORTE PRESSIONE PER IL SUCCESSO, IL DESIDERIO DI MIGLIORARE LE PRESTAZIONI, L'INFLUENZA DELL'AMBIENTE SPORTIVO, LA MANCANZA DI CONSAPEVOLEZZA DEI RISCHI, LA RICERCA DI GUADAGNI ECONOMICI E PROBLEMI PSICOLOGICI.



NELLO SPORT NON CI SONO
"SCORCIATOIE !!!"

l'alcol



che cos'è l'alcol? GIU

L'ALCOL ETILICO È UNA VOLOI SOSTANZA PSICOTROPA, TROPIC
E POTERIALMENTE CANCEROGENA. PRODOTTO DALLA FERMENTAZIONE
DEGLI ZUCCHERI, CON UN ELEVATO APPORTO CALORICO (7 K
cal/g). A RISCHIO COME DA PARCHEGGIO DEL SOSTANZA
CENTRALE, CAUSANDO VASODILATAZIONE, DILATAZIONE E SE
ANZIATO, GRAVI DANNI AL FEGATO, CERVELLO E ALTRI
ORGANI

Danni dell'alcol LAURA

L'alcol è considerato la 3ª causa di morte
dopo malattie cardiovascolari e tumori. È particolar-
mente pericoloso per donne in gravidanza e
bambini. Il consumo sicuro è spesso discusso,
ma l'abuso è chiaramente associato a danni
fisici e cognitivi.



NON È
UN GIOCO.

I tipi di alcol GIU

- ALCOL ETILICO ALIMENTARE: PRODOTTO TRAMITE
FERMENTAZIONE, SI TROVA IN BEVANDE COME VINO,
BIRRA E LIQUORI
- ALCOL DENATURATO: ADDIZIONATO CON SOSTANZE PER
RENDERLO IMBEVIBILE, UTILIZZATO PER USO ESTERNO
(ANTIBATTERICO)

l'alcol alla guida FRA

L'ALCOL ALLA GUIDA COMPROMETTE GRAVEMENTE
LE PRESTAZIONI PSICOMOTORIE, RALLENTANDO I
RIFLESSI, RIDUCENDO L'ATTENZIONE E ALTERANDO IL
GIUDIZIO, ANCHE A BASSI LIVELLI DI ASSUNZIONE. IN ITALIA
IL LIMITE DI TASSO ALCOLEMICO È 0,5 g/l, MENTRE PER
I MINORI DI 21 ANNI È ZERO. IL 40% DEGLI
INCIDENTI STRADALI IN ITALIA È ALCOL-CORRELATO.



l'alcol e i giovani LAURA

I giovani bevono alcol principalmente per socializza-
re ed integrarsi nel gruppo, spesso spinti dalla
pressione dei coetanei e dalla mia. L'uso di alcol
in adolescenza causa danni:

neurologici: riduce le connessioni neuronali e la
materia grigia, compromettendo la memoria;

fisici: provoca gravi danni fisici come epatiti,
pancreatiti, intossicazione acuta, coma etilico e
incidenti stradali;

perché? Il fegato non produce gli enzimi per metabolizza-
re l'alcol.

come uscire dall'alcol FRA

USCIRE DALLA DIPENDENZA DELL'ALCOL È UN
PERCORSO COMPLESSO CHE RICHIEDE SUPPORTO
MEDICO E PSICOLOGICO. I PASSAGGI FONDAMENTALI
INCLUDONO LA DISINTOSSICAZIONE SOTTO CONTROLLO
MEDICO, LA PSICOTERAPIA PER AFFRONTARE LE CAUSE
PROFONDE, E IL SUPPORTO DI GRUPPI COME ALCOLISTI
ANONIMI. EVITARE LE TENTAZIONI E CAMBIARE
STILE DI VITA CON NUOVI HOBBY È ESSENZIALE.

Fatto da:
Annalisa Junt
Laura Di Fresco
Giuseppe Chinnici
03/04/26

Il fumo

Il Tabagismo.

CON QUESTO TERMINE SI INTENDE L'ATTO DI BRUCIARE TOGHE SECCHE DELLE PIANTE DEL TABACCO INALANDONE I FUMI, IN MODO OBITUALE E PROLUNGATO, PIÙ O MENO PER DIPENDENZA.

Catrame

IL CATRAE E I SUOI DERIVATI SONO SOSTANZE CANCEROGENE. ECCO PERCHÉ I FUMATORI HANNO UN RISCHIO 10 VOLTE MAGGIORE DI SVILUPPARE UN CANCRO NEI POLMONI. QUESTE SOSTANZE NOCIVE SI TROVANO NEL COSIDDETTO FUMO PASSIVO, CHE VIENE INALATO ANCHE DA CHI NON FUMA.

IL FUMO PASSIVO

IL FUMO PASSIVO È PERICOLOSO ANCHE QUANDO VIENE INALATO INVOLONTARIAMENTE DALLE PERSONE CHE SONO AL CONTATTO CON UNO O PIÙ FUMATORI.

Monossido di Carbonio

IL MONOSSIDO DI CARBONIO NEI POLMONI SI LEGA ALL'EMOGLOBINA AL POSTO DELL'OSSIGENO, RIDUCENDO L'EFFICIENZA DELL'OSSIGENAZIONE. PERCHÉ «MANCA IL RESPIRO». IL MONOSSIDO DI CARBONIO INALATO CAUSE LA PERDITA DEI CAPELLI E FA INVECCHIARE PRECOCEMENTE.

Nicotina

LA NICOTINA È MOLTO TOSSICA PER IL SISTEMA NERVOSO E CAUSA DIFFICOLTÀ NELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA. NEI FUMATORI ABITUALI AGISCE COME ECCITANTE E IL DESIDERIO RITORNA RAPIDAMENTE, CAUSANDO UNA FORMA DI DIPENDENZA DIFFICILE DA COMBATTERE.

Sostanze irritanti.

LE SOSTANZE IRRITANTI DEL FUMO CAUSANO TOSSE E CATARRO CRONICI E SI ACCUMULANO NEI BRANCHI PROVOCANDO UNA LUNGA BRONCHITE CRONICA, ENFISIMA POLMONARE.

Gli effetti sull'aspettativa di vita

LA VITA MEDIA DI UN SOGGETTO CHE FUMA 20 SIGARETTE AL GIORNO È PIÙ BASSA DI 4-6 ANNI RISPETTO A CHI NON FUMA. INFATTI IL FUMO HA NUMEROSI EFFETTI NEGATIVI SULL'ORGANISMO DOVUTI ALLE SOSTANZE DANNOSE CONTENUTE NELLE SIGARETTE, COME LA NICOTINA, IL MONOSSIDO DI CARBONIO E IL CATRAE.



La sigaretta elettronica...

Molti preferiscono la sigaretta elettronica quella tradizionale perché pensano che sia più sana perché non produce fumo e non nuoce alla gola e polmoni (anzi, molti mentano...)



Il fumo negli Adolescenti....

Molti ragazzi iniziano a fumare per curiosità, per imitare gli amici, per sentirsi accettati dal gruppo, per sentirsi più grandi, o affrontare lo stress o problemi personali. Infatti molti ragazzi iniziano a fumare verso i 13/15 anni. Il fumo è molto pericoloso per i giovani perché il corpo è ancora in crescita. Col tempo la nicotina crea dipendenza quindi chimizza da giovane e più faticoso smettere da adulti.

Fatto da:
Brigida Buttacavoli
Noemi Martini
Miriam Buttacavoli
Matteo Castronovo



Il fumo contiene molte sostanze tossiche e chimiche come:
 1. Nicotina, catrame e carbonio

IL FUMO



QUALI SONO LE CONSEGUENZE?

Il fumo fa molto male alla salute. Quando una persona fuma nel corpo entrano sostanze tossiche che possono causare gravi malattie.

Il fumo rovina soprattutto i polmoni rendendo difficile la respirazione causando:

- tosse
- affanno

Fa male anche al cuore aumentando il rischio di infarto.

Col tempo la Nicotina crea **DIPENDENZA** quindi chi fuma fa fatica a smettere. Essa crea sensazione di piacere "momentaneo" ma che dura poco e spinge a fumare ancora.



PERCHÉ SI FUMA?

Molte persone iniziano a fumare (soprattutto i ragazzi) per curiosità o per imitare gli altri.

Alcuni fumano per sentirsi più grandi o per essere accettati dal gruppo.

Altre fumano per stress o per sfogo.

FUMO NEGLI ADOLESCENTI

Il fumo negli adolescenti è molto comune, e soprattutto un problema da risolvere.

Molti ragazzi iniziano a fumare tra i 13 e i 18 anni.

In questa fase della vita la curiosità e l'influenza del gruppo giocano un ruolo importante.

Le cause principali sono:

- pressione dei coetanei
- modelli familiari
- influenza dei social

→ la nicotina è molto pericolosa soprattutto nei cervelli in via di sviluppo



IL FUMO PASSIVO

Il fumo passivo è il fumo che respirano le persone vicino a un fumatore. Anche se sottovalutato il fumo passivo è molto pericoloso, soprattutto per:

- Bambini in passeggino
- Donne in cinta



SIGARETTA ELETTRONICA

La sigaretta elettronica è un dispositivo che riscalda un liquido contenente nicotina, aromi e altre sostanze che produce un vapore che si può inalare. Gli adolescenti la preferiscono a quella normale perché:

- varietà di gusti
- meno odore
- percezione di minor rischio
- strumento per smettere di fumare

Essa a differenza di quella normale non brucia tabacco, quindi non producendo né fumo né catrame è meno dannosa ma questo non significa che faccia meno male!



fatto da
 Martina 36

LE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

COSA SONO:

Le dipendenze comportamentali sono distinzioni in cui il comportamento compulsivo non è legato all'acquisizione di una sostanza chimica ma a un'attività o un'azione specifica che fa parte della vita quotidiana. Questi comportamenti diventano problematici quando assumono una forma abitativa, compromettendo il funzionamento quotidiano, le relazioni sociali e la salute mentale dell'individuo.

DIPENDENZA DAL FUMO

La dipendenza dal fumo è un fenomeno complesso che non si esaurisce nel semplice bisogno fisico di nicotina. Essa si manifesta in una serie di comportamenti spesso rituali, sociali e risposte psicologiche che rendono il tabagismo una delle abitudini più difficili da smaltire.



DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI

La ludopatia, o gioco d'azzardo patologico, è una dipendenza comportamentale in cui l'individuo perde il controllo sul desiderio di scommettere. La differenza delle dipendenze da sostanze qui l'oggetto del desiderio è l'adrenalina del rischio e l'illusione del guadagno. Il comportamento del ludopata segue uno schema fisso che ~~non~~ distrugge letteralmente la vita sociale, economica e psicologica.

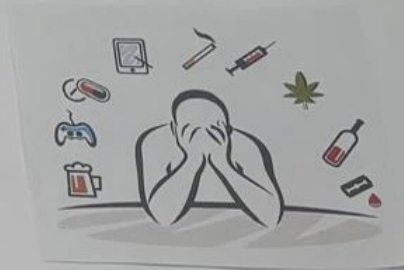


DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI

Il videogioco nasce come intrattenimento e socializzazione, ma in alcuni casi può trasformarsi in una patologia. Il comportamento di un soggetto dipendente non riguarda quanto tempo passa davanti allo schermo, ma quanto fatica il gioco esercita sulla sua vita sociale.



Il comportamento principale è l'incapacità di smettere. Il giocatore perde la cognizione del tempo che passa.



Uno dei comportamenti più sgraditi è il cosiddetto "il rituale del gioco". Il fumatore non cerca solo la nicotina, ma trova conforto nella ripetitività dell'azione: entrare in un'attesa, accenderla, il modo di tenere la ditta e il ritmo del respiro durante l'aspirazione.