

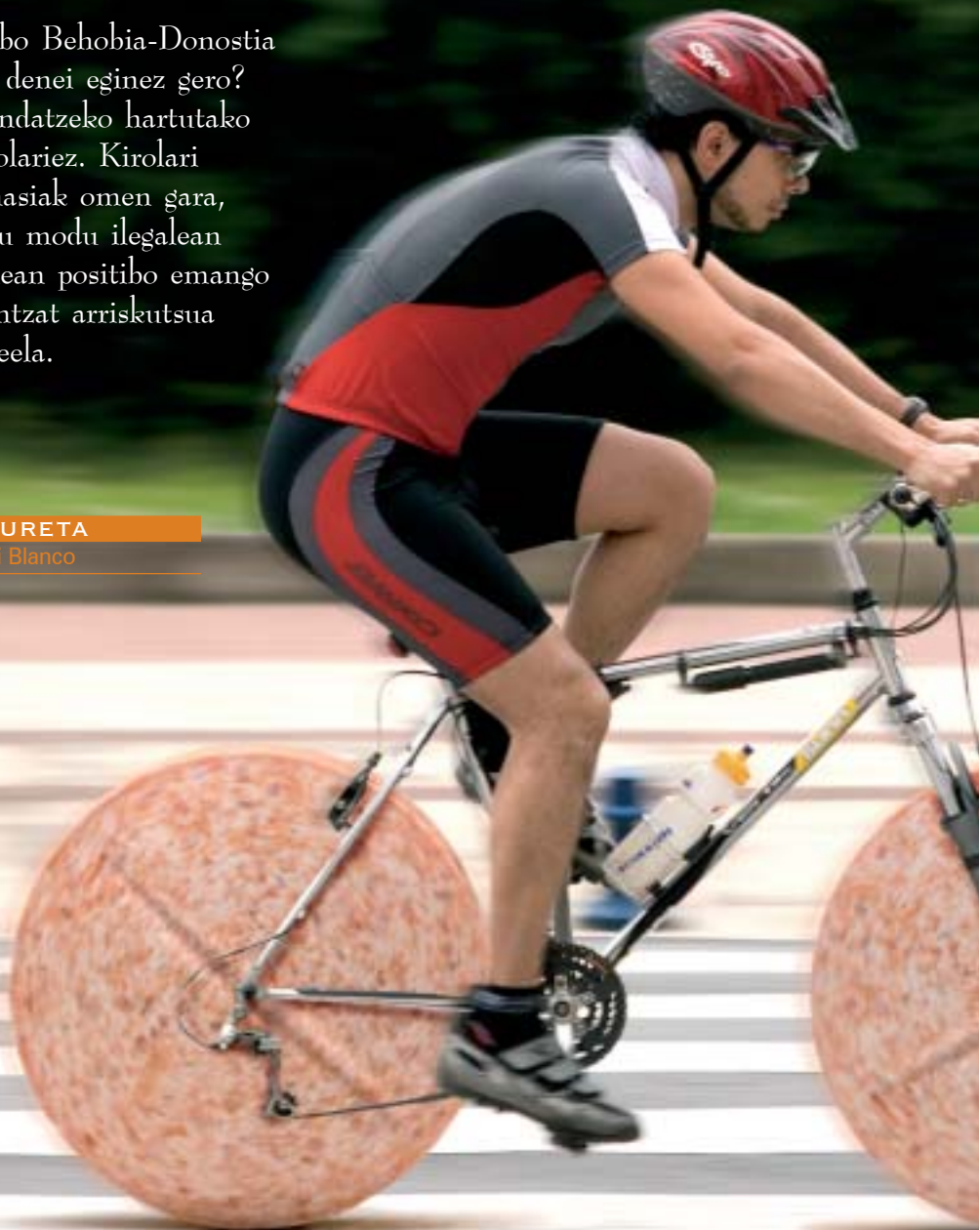
Dopina

Zuk ez al zenuke positibo emango?

Zenbatek emango luke positibo Behobia-Donostia lasterketan dopin kontrola denei eginez gero? Eta ez gara ari katarroa sendatzeko hartutako jarabeaz eta eliteko kirolariez. Kirolari profesionalak imitatzen hasiak omen gara, jakinda, hainbat produktu modu ilegalean erosi ditugula, dopin kontrolean positibo emango genukeela eta osasunarentzat arriskutsua izan daitekeela.

ONINTZA IRURETA

Argazkiak: Dani Blanco



HOZKAILUAN zituen poto haiek zer ziren behin baino gehiagotan galdetu zion amak Anderri—izenik ez du eman nahi eta guk aldatu diogu—. Gauza garbirik ez zion erantzun. Ander txirrindulari profesionala izan da duela gutxi arte. Ez diogu galdetu profesional izan den garaiaz, aurreko urteez baizik. Lau urte egin zituen amateurretan eta orduan hasi zen dopina lirakeen produktuak hartzen: efedrina, kortikoidak, testobiron depot, EPO eta hazkunde hormona, besteak beste. Ez zen fio Interneteko salmentaz eta Euskal Herriko, Frantziako eta Portugalako farmazietan lortzen zuen erostea. Halako batean botikari “despistatu”ren batek



errezetarik gabe ematen zion behar zuena eta beste batzuetan, berak zeuzkan errezeta falsuak. Profesional izateko ilusioz beteta, nola prestatzen zuen edabe magikoa? Txirrindulari profesionali galdetuta.

Iñaki Arratibel kirol mediku tolosarrari (Gipuzkoa) galdetu diogu ea kontsultara substantzia dopantei buruz galdezka joaten zaizkion. Hainbat adibide eman digu: suhiltzaile sartzeko probetarako EPO hartuko zuela esanez etorri zitzaiona bata. Beste behin bi kulturista joan zitzaizkion arazo muskularrekin. Odol analisisien emaitzak ez ziren onak izan, besteak beste, testosteronarik ez zuten. Aitortu zuten esteroide anabolizanteak erabili zituztela. Txirrindulari bat egoera antzekoan joan zitzaion. Beste kirolari batek substantzia dopatzaileen konbinazioa pentsatuta zeukan eta Arratibelengana joan zen konbinazio hark osasun arriskurik zuen jakiteko. Arratibelek esana: “Askok galdetzen didate ea zer edo zer har dezaketen, esate baterako, Behobia-Donostia lasterketa hurbil denean. Eta nik galdetzen diet ea zer esan nahi duen ‘zer edo zer’ horrek. Lotsarik gabe galdetzen dute”. Adibideren bat edo beste aipatu dugu, baina esan al daiteke substantzia dopatzaileak asko zabaldu direla gure artean, batik bat kirolari amateurren artean? Erantzuna ez da erraza.

Hasteko, Euskal Herrian ikerketa gutxi egin da eta beraz, ezin emaitzarik eskaini. Datu aipagarri bakarra inguratu dugu Oreki Fundazioko kide eta kirol mediku Jose Manuel Gonzalez Aramendi zumaiarraren (Gipuzkoa) bidez. Gipuzkoako Foru Aldundiak diruz lagunduta Oreki Fundazioak eta Deustuko Unibertsitateak 2006an ikerketa soziologikoa egin zuten: “Gipuzkoako kirolari gazteen balore, ezagutza eta jarrerak dopinari buruz”. Federatu gazteei egindako galderetako bat hauxe izan zen: “Ahaztu dopin kontrolaz. Nahiz eta bizitza arriskuan jarri, behin eta berriz dopatuko al zinateke txapelduna izateko?”. Txirrindularien %20k baietz erantzun zuen, eta arraunlarien eta pilotarien %14k ere bai. Ikerketak urri, iritziak ugari. Gonzalez Aramendi oso kezkatuta dago dopinaren kultura kirolari gazteen artean hedatzen ari delako: “Coca Cola eta Mc Donalds-ak bezala, hau ere Amerikatik etorri zaigu. Batetik, han zientzia eta teknologia askoz garatuago daude, eta bestetik, neurri sozial serioak hartzen ari dira. Duela hogeitaz geroztik, munduan egiten ari diren ikerketek erakusten digute substantzia eta metodo dopatzaileak ez direla kasu isolatuak. Kirol askori eragiten diete eta poliki-poliki kirolaren kulturen sartzen ari dira, eta ez naiz eliteko kirolaz ari”. Gipuzkoar gazteei egindako inkestan ateratako emaitzak asaldagarriak iruditzen zaizkio Gonzalez. Amerikako Estatu Batuetako, Kanadako eta

Gazteak anabolizanteen kontsumitzaile

✓ **Kanada, (Melia, 1996):** Kanada osoan egindako ikerketaren arabera, gazteen %2,8k (80.000 ikasle) esteroide anabolizanteak hartu zituen. Horietatik %29,4k xiringa bidez eta hiritik batek albokoari eman zion xiringa bera.

✓ **Massachussets, AEB. (Faigenbaum, 1998):** Hiri hartako 9-13 urte arteko mutilen %2,6k eta nesken %2,8k adierazi zuen esteroide anabolizanteak hartu zituela gihar gehiago izateko, indartsuago egoteko, kirol errendimendua hobetzeko eta hobeto sentitzeko.

✓ **Frantzia (1997):** Milioi bat gaztek aitortu zuen dopatzen zela.

✓ **Gipuzkoa (Oreki Fundazioa-Deustuko Unibertsitatea-Foru Aldundia, 2006):**

✗ 15-22 urte arteko kirolari federatuei egindako galdera: "Ahaztu dopin kontrolaz. Nahiz eta bizitza arriskuan jarri, behin eta berriz dopatuko al zinateke txapelduna izateko?". Txirrindularien %20k baietz erantzun zuen, eta arraunlarien eta pilotarien %14k ere bai.

✗ % 90ak ez zekien esteroideen, estimulatzaileen, kortikoideen eta EPOaren albo ondorioak zeintzuk diren.

Elikadura eta energia osagarrien industria

✓ Estatu Batuek 1999an ia 9 milioi euro gastatu zituzten osagarrietan. Populazioaren erdiak kontsumitzen zituen eta kirolarien hiru laurdenak.

✓ **Nazioarteko Batzorde Olinpikoa, Elikadura Osagarriak eta Dopina, (2002ko ikerketa).** Herbeheretan aztertutako 31 produktutatik 8k substantzia debekatuak zituen, AEBetako 240tik 45ek eta Alemaniako 129tik 15ek.



Hainbat kirolari amateurrek produktu dopatzaileak hartzen ditu errendimendu handiagoa izateko, baina batzuetan irudi kontuagatik hartzen dira.

bandak. Arratibelek esana: "Lanerako kokaina, lo egiteko lasaigarriak, goizean pilula pizgarriak. Kirolerako ere bai".

Interneten erosi dut Deca 200 anabolizantea

Erraza dago substantzia dopatzaileak erosten. Arratibelek hiru iturri aipatu dizkigu: Internet, kontrabandoa (Errusiatik, Argentinatik...) eta kasuren batzuetan farmazia eta ospitaleak. Gonzalezek ere segituan aipatu digu Internet: "Google bilatzailean idatzi *sport suplement* eta laster iritsiko zara nahi duzun tokira. Merkatu 'librea' ere hor dago, gimnasioetan, kirol dendetan eta belar dendetan. Eta merkatu 'beltza', kirol munduko jendea dabil salerosketan".

Deca 200 esteroide anabolizantea erosteko saioa egin dugu Interneten. Esteroideak nork hartu ohi dituen eta albo ondorioak zein izan daitezkeen aipa dezagun erosketarekin aurrera segi aurretik. Kirolariak esteroide anabolizanteak hartzen ditu gihar bolumena irabazteko, batik bat indarra, potentzia eta abiadura erabakiorrak diren kiroleetan. Albo ondorioak asko

Frantziako hainbat datu (begiratu goiko koardroan) eskaini digu datorkiguna edo "zergatik ez?" hemen daukaguna azaltzeko.

Arratibelek zein Gonzalezek kirol amateurreko dopinaren bereizgarri bat aipatu digute: eliteko kirolariak dopin kontrolak ditu eta badaiki tranpa egiten ari dela. Elitean ari ez denak badaiki dopin kontrolik ez dagoela eta beraz, ez du araudirik hautsiko. Osasunaz ahaztu da ordea, eta batzuetan gezurra badirudi ere, eliteko kirolarien osasuna kontrolatuago dago alboan aditurik ez duen kirol zalearena baino.

Dopinari esker kirolari arruntak lehiaketan albokoa baino hobea izan nahi du edo eliteko kirolaria imitatu. Eta dopinari esker, kirolari izan gabe, halakok hondartzan gihar ederrak erakutsi nahi ditu edota AEBetako hainbat auzotan gertatu den bezala, kaleko borrokatara-ko primerako prestaketa dela konturatu dira

Txirrindularien esperimenduak sarean

Sirhcar-ek Interneteko foro batera jo du aholku eske –foro hauetan ohikoa ezizena erabiltzea da eta horrela-ko gai bati buruz arituta zer esanik ez–. Bi ordu inguru-ko bizikleta probetan hartzen du parte eta errendimen-dua hobetzeko laguntza eskatu du. Orain zer hartzen duen azaldu du: efedrina leval pilulak, kodeina eta ventolin. Tribulus eta 12 bitamina (zimadoce) hilabete luzez hartua da.

Batek baino gehiagok eman dizkio gomendioak Sirhcar lagun ezezagunari. Forokideen arteko truke luzea ezin dugu hona ekarri eta laburpentxoia egingo dugu. Oxandrolonari (anabolizantea) buruz hitz egin dute asko, ea ona ala txarra den. Sirhcaren ustea zen oxandrolona onena, garbiena eta hobetzen gehien lagundu diezaikeena zela. Xabier izeneko batek erantzun dio ziklista profesional batek esan zuela oxandrolona ziklistentzat anabolizanterik txarrenetakoa dela.

Sirhcar gustura dago Xabierren azalpenekin eta winstrolari (anabolizantea) buruz eta triamcinolonari (kortikoidea) buruz galdetu du. Xabierrek dopaminergikoen (adrenalinaren pareko estimulantea) gaia atera du. Bera eta beste txirrindulari batzuk frogak egiten ari omen dira. Ez du asko kontatu nahi, goizegi delakoan. Hala ere, aipatu ditu aldeko zein kontrako ondorioak. Aldekoak: apetitua galdu dute eta erresistentzia aerobikoa irabazi. Ondorio txarrak: zorabioak, botalarria, ondoeza, haluzinazioak –lagunari LSDaren antzeko efektua nola egin dion kontatu du–. Gauza garbirik esateko goizegi dela errepikatu du Xabierrek, baina uste du erresistentzia kiroletarako lagun handia izango dela, dosia da asmatu behar duen gauza bakarra. Berak informazio “asko” du winstrolari buruz, kortikoiden buruz, testosteronari buruz... eta Sirhcar aholkatzen segi du.

izan daitezke dosiaren, erabilera denboraren eta konbinazioen arabera: azalean, garunean, liseriketean, immunitatean, sexu organoetan... kontsumitzeari utzitakoan lehenera itzultzeko moduko arazoak sor daitezke. Beste ondorio batzuek ez dute atzerabiderik izaten: hipertentsio larria, gibekeko tumorea, emakumeen ahots aldatzea...

Orain segi dezagun erosketarekin, hobeto esan saiakerarekin –bukaeraraino iristen utzi badigute ere–, ez baitugu erosi lege ariskurik ez izatearren. Izan ere, ez da erraza jakitea noiz den legala edo ilegal erosteko. Farmazian errezeta behar da erosteko, baina Interneten? Gonzalezek sareko lege hutsunea aipatu digu. Sartu gara beraz, www.steroid.com web gunean eta bertan jartzen du bisita gehien jasotzen dituen anabolizantei buruzko gunea dela. Bertako kanalek honelako izenburuak dituzte: “Erosi esteroideak”, “Esteroiden dieta eta Fitnessa”, “Esteroiden ordeko legalak”, “Odol analisi konfidentzialak”, “Sendagileak errezetatutako esteroideak”, “Albo-ondorioak”, “Merkatu beltzeko esteroideen prezioak”, “Esteroidak injekzio bidez”...

“Erosi esteroideak” izeneko atalean sartu gara eta hara hor oharra: “Esteroidak erostea oso arriskutsua izan daiteke! Mesedez, jakin ezazu esteroideak erostegatik kartzelara joan zaitzkeela, lana gal dezakezula, etxe komertziallek nahita batzuetan eta nahigabe besteetan, zuk jakin gabe esteroideak dituzten produktuak sal diezazkizuketela. Guk biderik seguruenak aurkitu ditugu arrisku oso gutxirekin emaitza

handiak lortzeko! Gogoratu seguru egoteaz eta osasuntsu izateaz!”.

Web gunean atzera eta aurrera zabiltzala, kontraesanak noiznahi irakurriko dituzu: “Itsa-sontziz bidalketa”, “Ez duzu errezetarik behar”, “Odol analisia sendagilearengana joan gabe!”, eta handik pixka batera, esteroideak erabili baino lehen sendagileari galdetzeko dio eta ez direla 18 urtetik beherakoek erabiltzeko. Berriz ere eraso ordea: “Bidalketa eta Fakturazio diskretua”.

Esteroiden zakuan izen hauek aurkitu ditugu, besteren artean: klenbuterol, dianabol, winstrol depot, testosterona, nolvadex, hazkunde hormona (HGH), deca durabolin. Argazkietan ageri zaizkigun marken pototatik Deca 200 aukeratu dugu eta klikatu eta beste web gune batera eraman gaitu: www.roidstore.com web gune horretan egin dugu Deca 200 erosteko imintzioa. Esteroide anabolizante hori atleta zein kulturisten kutunenetakoa izan omen da hamarkadatan eta edozein ziklo –denboraldi batean esteroideak erabiltzea da zikloa– egiteko balio omen du. Esteroide anabolizante oso potentea dela jartzen du web guneak eta oso kontuz ibiltzeko. Argibideak irakurri eta gero erosteko prozesua abian jarri dugu eta di-da batean iritsi gara bukaeraraino. Deca 200 potoa 100 dolarretan (74 bat euro) saldu digute, bidalketa gastuak 10 dolar dira. Txartelarekin zein txekarekin ordain dezakegu. Datu oso arruntak eskatu dizkigute: izen-abizenak, e-posta, etxeko helbidea, telefonoa eta kito. Edozein web gune-tan liburu erosi izan bagenu bezalaxe.

“Askok galdetzen didate ea zer edo zer har dezaketen, esate baterako, Behobia-Donostia lasterketa hurbil denean. Eta nik galdetzen diet ea zer esan nahi duen ‘zer edo zer’ horrek.

Lotsarik gabe galdetzen dute”

Iñaki Arratibel, kirol medikua

Quebrantahuesoserako energia osagarrien tratamendua

Energia osagarrien eta dopinaren arteko muga lausoaz (batzuen ustez) aritu gara erreportajeen. Honakoa Iñaki Arratibel medikuak Quebrantahuesos bizikleta lasterketa famatua prestatu nahi izan zuen zikloturista bati egindako tratamendua da.

32 urteko gaztea futbolean, atletismoan eta triatloian ibilia zen eta lau urte zeramatzan zikloturismoan. Abenduan hasita, astean lau-bost entrenamendu egiten zituen eta 5'45" ean egin nahi zuen lasterketa. Hala bukatuko balu lehenengo hamarretan sartuko litzateke.

✓ Tratamenduaren lehenengo fasea: Odol analisisien emaitzen ondoren: Burdina, Orotatos Alemanes Hierro (Nature's Plus), hemograma igotzeko Trofalgon kapsulak eta indarra lantzeko ITP muscle tabs. Guztiak ahoz hartzekoak.

✓ 2. fasea: entrenamenduak gogortzen eta luzatzen hasi dira.

- Arginina + Ornitina edo Potenciator 5 gr edo Argi +

- Bitamina B konplexua: Hidroxil B12-B6-B1

- Antioxidanteak: A, B, C bitaminak

- Konplexu bitaminikoak

Nahi izanez gero injekzio bidez: Glutacion (Tationil), bitamina B12, Arginina eta Ornitina (Ipoazotal, Ornacetil, Arginina plus)

✓ 3. fasea: lasterketa aurreko azken fasea: barra energetikoak, entrenamendu edo lasterketa ondorengo karbohidrato eta proteinen preparatuak (edozein fasetan erabiltzen dira errekupeartzeko), kafeina edo taurina eta glukosaren kontzentratuak, lasterketan hartzeko.



Lasterketa bukatu eta diplomak eskuan dituztela.

kontrolean positibo eman dezake". Osagarri horiek belar dendatan eta kirol dendatara apal-tan dauzkagu, esate baterako. "Ez dakigu zer hartzen dugun. Erosten duenak errendimenduan aldea nabaritu baldin badu berriz erosiko du. Fabrikanteak horixe nahi du. Erosleak berriz, ez daki kirol errendimenduan onura egin diona ez dela hartu duen proteina, hormona baizik".

Eta muga non dago? Sendagileen artean iritzia denetarikoak dira. Gonzalez: "Produktu asko legalak dira, baina etikoak al dira? Goi mailakoek kirola lanbide dute, baina 15-16 urterekin, nahiz eta legalak izan, pilulak hartu behar al dituzte? Injekzioak? Lehen Olentzerok bizikleta ekartzen zien gazteei eta orain kamara hiperbarikoak [Kamara horrek oxigeno gutxiko giroa sortzen du altitudetako entrenamenduak simulatuz. Gipuzkoan behintzat saltzen da]. Kirolariak produktuak beharrezko dituela sinestea bultzatzen da. Kultura horrek ez ote du eragiten gero produktu dopatzaileetarako jautzia?"

Arratibel ados dago orain arte Gonzalezek esandakoarekin, baina berak osagarriak eta produktu dopatzaileak argi bereizten ditu: "Jendeak guztiari txerrikeriak hartzea deitzen dio. Osagarriak ez dira txerrikeriak. Kirola gogor egin eta osasuntsu mantendu nahi izanez gero 'hartu beharrekoak' dira, janda bakarrik zaila da oreka mantentzea". Eztabaida hor dago, Arratibelek berak dio: "Kirola egiten ari zarela odol analisisiek badiote ez zabiltzala ondo zer egin? Osagarriak hartu ala atsedena hartu? Hori da debata".

Zer da kirola igerilekura doan 60 urtekoarentzat? Zer Ironmana egiten duen triatloilariarentzat? Zer asteburu denak Pirinioetatik jaitsi gabe pasatzen dituenarentzat? Osasuna, denbora-pasa, lehia, inbidia... Horien arabera etorriko dira barra energetikoak, bitamina osagarriak, kortikoideak, EPOa... ■

Muga non dago?

Kirol amateurraren eta substantzia eta metodo dopatzaileen arteko harremanaz aritu gara orain arte, hau da, auzoko zikloturistak Quebrantahuesoserako hartu duen EPOaz. Bi "bekatu" egin ditu kirolariak: dopin kontrola eginez gero positibo emango luke eta poliziak produktu hori nondik atera duen galdetuko lioke, sendagilearen esanetara ez bada behintzat, Interneten edo merkatu beltzean erosia izango delako.

Bada beste esparru bat ordea, sendagileen artean eztabaida sortu duena: elikadura osagarriak, energia osagarriak (laguntza ergogenikoak), errekupeartzekoak, gantz erretzaileak... osagarrien industria, alegia. Horien kontsumoak Gonzalez sendagilea asko kezkatzen du. Teorian produktu legalak dira, dopin kontrolean ez lukete positiborik emango eta ez dute osasun arriskurik. Halaber, sendagile honen ustez, industria hori bortitza da eta ez dago ondo kontrolatuta. Kanadako Elikagaien Ikerketa Agentziak egindako azterketaren arabera, 191 produktuetatik 4,4k baino ez zuen etiketa behar bezala jarria. Eta hauxe Gonzalezek esan nahi ziguna: "Produktu horietako asko nahita edo nahigabe kutsatuta daude, hau da, zenbait kasutan hormonak dituzte ezkatatuta eta beste batzuetan debekatuta ez dauden produktuak dira, baina metabolismoaren ondoren sortutako substantzia anabolizante debekatu batek sor dezakeenaren tanke-rakoa izan daiteke, alegia, osasunarentzat arriskutsua izan daiteke eta dopin

"Produktu asko legalak dira, baina etikoak al dira? Goi mailakoek kirola lanbide dute, baina 15-16 urterekin, nahiz eta legalak izan, pilulak hartu behar al dituzte?"

Injekzioak?

J. M. Gonzalez, kirol medikua