



Co-funded by
the European Union

Farmaci che migliorano l'aspetto

André Silva, professore assistente presso l'Istituto Piaget, Almada

È una
novità?



 **asics**

Anima sana in corpore sano
(in inglese: healthy mind in a healthy body)

c. 100-127 CE



Co-funded by
the European Union

È una
novità?

In effetti, gli antichi greci e romani hanno reso popolare l'idea delle palestre - dal greco *gymnós* = esercizio fisico nudo - che impiegavano anche antichi farmacisti e fisioterapisti;



Co-funded by
the European Union

Cosa è andato storto?

Alla fine l'attenzione si è spostata: l'obiettivo era diventare più forti, più bravi, più veloci, più forti, non (solo) sani, e con queste pressioni è nato il "bisogno" di scorciatoie;

Poi ci sono le pressioni professionali:

Ai ballerini di danza classica, ad esempio, viene richiesto di danzare più a lungo, in ruoli più complessi e con movimenti più impegnativi dal punto di vista fisico;



Co-funded by
the European Union

Cosa è andato storto?

Poi sono i social media e la moda:

- Poiché gli attributi fisici come il peso, l'altezza e il BMI vengono esaminati in base a standard sociali di salute e attrattività, la percezione del corpo viene deformata e il benessere psicologico può risentirne (ad esempio, de Valle et al., 2021; Merino et al., 2024);

La "soluzione" per tutto questo? Farmaci, iniezioni, operazioni, adesione a tendenze alimentari malsane o non necessarie, tra gli altri fattori.



Co-funded by
the European Union

Cosa sono le
droghe che
migliorano
l'aspetto?

PIED - Farmaci per il miglioramento delle prestazioni e dell'immagine

Questo concetto va oltre lo sport e l'esercizio fisico: le persone possono voler migliorare il proprio corpo per aumentare le prestazioni, ma anche per raggiungere obiettivi estetici, sociali, culturali e professionali;

Include stimolanti cognitivi per lo studio, steroidi anabolizzanti per aumentare l'ipertrofia muscolare, integratori alimentari per mantenere il fisico desiderato...



Co-funded by
the European Union

Categorie di PIED

- Agenti dopanti tradizionali;
- Sostanze con effetti diretti sull'immagine corporea;
- Integratori alimentari.



Co-funded by
the European Union

Agenti dopanti tradizionali

Questi includono:

- **Steroidi androgeni** - che favoriscono la crescita muscolare e il rapido recupero;
- **La crescita ormonale** - utilizzato per ridurre il corpo grasso e aumentare la massa magra;
- **Eritropoietina**, che aumenta il sangue la capacità di trasporto di ossigeno del sangue;
- **Stimolanti** come l'efedrina e le anfetamine, utilizzati per aumentare la concentrazione e la resistenza.

Molti di essi sono inseriti nell'elenco delle sostanze vietate dall'Agenzia Mondiale Antidoping, ma continuano a essere utilizzati.



Co-funded by
the European Union

Sostanze legate all'immagine corporea

Questi includono:

- **Steroidi anabolizzanti** utilizzati al di fuori degli sport agonistici;
- **Diuretici** per ridurre la ritenzione idrica e migliorare la definizione muscolare;
- **Lassativi** per una rapida perdita di peso;
- **Soppressori dell'appetito** come la sibutramina, vietata in diversi paesi (ma non in Brasile, ecc.);

Il focus è meno sulle prestazioni ma più sull'aspetto, spesso influenzato da ideali corporei irrealistici.



Co-funded by
the European Union

Integratori alimentari

Occupano uno spazio ambiguo:

Sono legali, destinati a integrare l'alimentazione - proteine del siero del latte, creatina, caffeina, beta-alanina, ecc;

Tuttavia, sono scarsamente regolamentati e alcuni hanno composizioni poco chiare o addirittura contaminate;

Dal punto di vista psicologico, gli integratori agiscono come **marcatori dell'impegno** verso il corpo ideale, utilizzati non per i loro effetti, ma come rituale negli ambienti incentrati sul corpo.



Co-funded by
the European Union

PIED e motivazione

I PIED raramente seguono una logica puramente strumentale: c'è **una profonda dimensione emotiva** legata al desiderio di alterare il corpo;

Il consumo di PEIDs è correlato a sentimenti di inadeguatezza corporea, bassa autostima o persino a percezioni errate di dismorfia muscolare;

Altri ricorrono ai PIED come forma di compensazione psicologica dopo esperienze di bullismo, fallimento relazionale e pressione sulle prestazioni (nello sport, nella sessualità o nella vita professionale).

C'è anche una dimensione comunitaria.



Co-funded by
the European Union

Ma... si
dopano?

Il doping è definito come l'**uso di sostanze** o metodi **proibiti** con l'intento di migliorare le prestazioni atletiche, **violando norme e regolamenti**;

L'uso di sostanze per scopi estetici o non regolamentati non è, di per sé, considerato doping: soprattutto quando gran parte dell'uso di PIED avviene al di fuori dello sport, e quindi è scarsamente regolamentato;

Allora... possono essere utilizzati?



Co-funded by
the European Union

I PIED sono sicuri?

Si assiste a una crescente normalizzazione di queste sostanze, soprattutto tra i giovani adulti;

L'uso dei modulatori selettivi del recettore degli androgeni (SARM), dei peptidi sintetici e del microdosaggio ormonale si basa spesso su forum non scientifici;

I rischi sono notevoli: epatotossicità, infertilità, ginecomastia, alterazioni cardiovascolari, atrofia testicolare, acne grave e persino morte.

Sono stati segnalati anche casi di dipendenza psicologica, irritabilità, impulsività, ecc.



Co-funded by
the European Union

Quindi... cosa
possiamo fare?

Dobbiamo andare oltre il divieto, il controllo e la punizione;

La regolamentazione è importante, ma non tiene conto delle motivazioni soggettive degli utenti;

È importante investire in un'educazione critica sul corpo, sulla salute e sull'aspetto fin dalla più tenera età;

Gli interventi psicosociali dovrebbero promuovere l'autostima, favorire il pensiero critico sugli ideali corporei imposti, offrire sostegno e creare alternative socialmente apprezzate per la costruzione dell'identità.



Co-funded by
the European Union



Ora analizziamo alcuni casi!

Prodotti proteici

L'uso di prodotti proteici offre alcuni vantaggi in termini di prestazioni, come l'aumento della massa muscolare e della forza (fino a 1,6 g/kg/giorno) e la riduzione dei tempi di recupero (Cermak, 2012);

Tuttavia, la maggior parte delle persone non ha bisogno di integratori proteici: il frequentatore medio di palestre, ad esempio, non si allena abbastanza per ottenere benefici (Morton et al., 2017);

Peggio ancora, l'uso di integratori alimentari è legato a un aumento degli atteggiamenti permissivi nei confronti del doping (Yager & O'dea, 2014).



Co-funded by
the European Union

Prodotti proteici

Alcune prove che assunzione di più di 1,5g/kg/giorno hanno effetti dannosi (omeostasi, funzione renale, funzione epatica, malattia coronarica) (Delimaris, 2013);

Per un individuo di 70 kg ciò equivale a "soli" 105 g/giorno.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 anni

Anna si allena tre volte a settimana in una palestra locale, con l'obiettivo di guadagnare una moderata quantità di muscoli. È una studentessa universitaria e segue gli influencer del fitness su Instagram e TikTok;

Utilizza integratori di proteine del siero del latte, caseina e caffeina per aumentare i muscoli e la resistenza. Ritiene che l'assunzione di integratori sia una parte essenziale dell'"essere in forma".

Ma consuma già abbastanza proteine dai suoi pasti e non ha carenze proteiche né si allena ad alta intensità.



Co-funded by
the European Union

Anna, 25 anni

Ritiene che l'assunzione di questi integratori comporti dei vantaggi: sente di fare ciò che gli altri fanno per raggiungere i loro obiettivi di forma fisica, e a sua volta questo aumenta il suo senso di appartenenza, la sua motivazione aumenta e diventa più impegnata nell'allenamento e nella condivisione delle sue esperienze;

Tuttavia, questo ha un impatto finanziario sul suo budget mensile ed è associato allo sviluppo di convinzioni errate sulla sua immagine corporea ("se non prendo questi integratori non sono in grado di avere un corpo desiderabile");

Se non riesce a raggiungere i suoi obiettivi, c'è un rischio maggiore di passare a sostanze più potenti.



Co-funded by
the European Union

Steven McRae



Foto di Darian
Volkovo e del Royal
Ballet



Co-funded by
the European Union

Steven McRae

Steven si è rotto il tendine d'Achille durante un'esibizione dal vivo alla Royal Opera House;
Egli afferma che per anni ha lottato contro gli infortuni, spingendo e spingendo e ignorando tutti i segnali che potevano far pensare a qualcosa di peggio... "Vivevo in un costante stato di burnout" ed ero "molto sottoalimentato";

Oggi è una delle voci più autorevoli che sostengono i cambiamenti nel mondo del balletto;

Nota a margine: ha aumentato di molto la sua massa muscolare e la sua forza e... ci sono stati critici che hanno detto che ora è un ballerino meno interessante e meno grazioso...



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

Grazie!

Per qualsiasi domanda, inviare un'e-mail andre.silva@ipiaget.pt