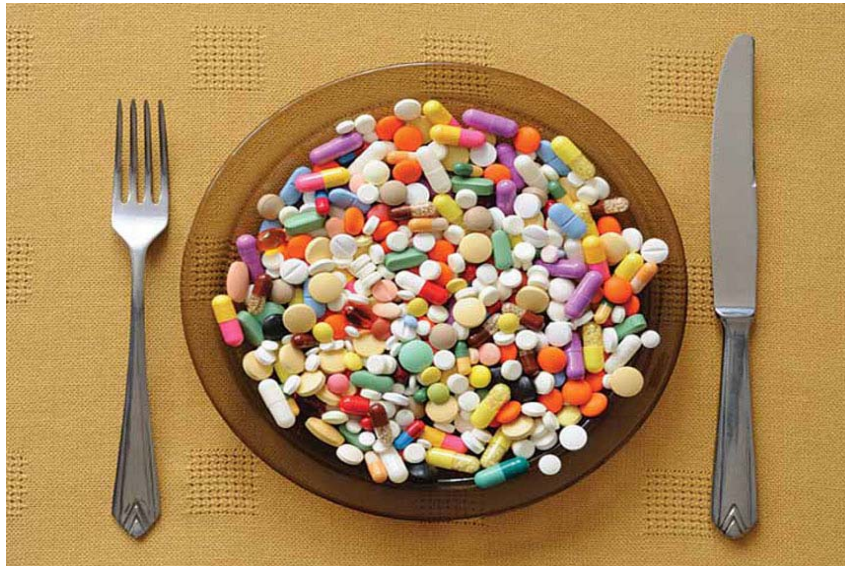


2^ο Γενικό Λύκειο Αλίμου
Σχολικό Έτος 2016-2017
Τάξη Β΄

Ερευνητική Εργασία

«Ιστορία των Αναβολικών. Αρνητικός συντελεστής στην εξέλιξη του ανθρώπου»



Συμμετέχοντες μαθητές: Ανθή Παρασκευή
Βογιατζάκη Αφροδίτη
Γιαννόπαπας Αντώνιος
Διαμαντόπουλος Κωνσταντίνος
Θανόπουλος Φαίδων
Καλαϊτζής Σπυρίδων
Καραμπάγιας Αλέξανδρος
Καραμπέτσου Στυλιανή
Κατσουλιέρη Τζούλια-Ηλία
Κίστα Ντανιέλα

Κουλεντιανός Θεόδωρος
Κυριαζής Ευάγγελος
Κωστόπουλος Ευάγγελος
Κωστόπουλος Γρηγόριος
Μαντά Ευσταθία
Μπονταρτσιούκ Αλεξάντρου
Νικολέττου Μαρία Άννα
Τζούμα Ελένη Άννα
Τσιπούνης Σταύρος
Χατζοπούλου Ειρήνη

Επιβλέπων καθηγητής: Παπακωνσταντίνου Ιωάννης

Πρόλογος

Στην εποχή μας η χρήση των αναβολικών ουσιών έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας. Συχνά διαβάζουμε σε εφημερίδες και περιοδικά για αθλητές που βρέθηκαν ντοπαρισμένοι και ντροπιασμένοι αναγκάστηκαν να δώσουν πίσω το μετάλλιο που πήραν. Συχνά επίσης ακούμε στην τηλεόραση για νέους ανθρώπους, επαγγελματίες ερασιτέχνες αθλητές, να καταρρέουν και να θέτουν σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία τους λόγω χρήσης αναβολικών ουσιών. Πολλοί επίσης έφηβοι θέλοντας να «βελτιώσουν» την εξωτερική τους εμφάνιση για να γίνουν πιο δημοφιλείς και ελκυστικοί στους υπόλοιπους και έχοντας άγνοια για το τι πραγματικά προκαλούν τα στεροειδή κάνουν αλόγιστη χρήση τέτοιων ουσιών.

Είναι επόμενος απαραίτητη η ενημέρωση των νέων ανθρώπων, για το τι πραγματικά είναι, τι προκαλούν στον οργανισμό και στην υγεία τους ώστε να γνωρίζουν και να μπορούν μόνοι τους να προστατευτούν.

Τι είναι τα αναβολικά, ορισμός

Οργανικές χημικές ενώσεις που προάγουν τον αναβολισμό, δηλαδή τις βιοχημικές εκείνες διεργασίες του οργανισμού που οδηγούν σε σύνθεση μεγαλύτερων χημικών μορίων. Στην πράξη κυρίως ενδιαφέρει η προαγωγή του αναβολισμού (δηλαδή της σύνθεσης) των πρωτεϊνών. Η χρήση τους άρχισε το 1940 για την καταπολέμηση της γεροντικής αδυναμίας, της ανορεξίας, και για την νεφρική ανεπάρκεια. Αντίθετα σήμερα χρήση αναβολικών γίνεται από τους αθλητές για την βελτίωση της αθλητικής τους επίδοσης.

Το φαινόμενο της χρήσης των αναβολικών είναι πιο έντονο στους body- builder για να αυξήσουν το μέγεθος των μυών τους και γιατί ως παράγωγα της αρσενικής ορμόνης τεστοστερόνης, σύμφωνα με την έρευνα που έχει γίνει στο πανεπιστήμιο Νόρθιστερν, διεγείρουν την επιθετικότητα.

Η ιστορία του ολυμπιακού ντόπινγκ

776 π.χ. Οι Αρχαίοι Έλληνες, πατέρες ούτως ή άλλως του αθλητισμού, ήταν οι πρώτοι διδάξαντες του ντόπινγκ. Μόνο που το δικό τους ήταν φυσικό: έτρωγαν μεγάλες ποσότητες βοδινού κρέατος και πειραματίζονταν με διάφορα βότανα και μανιτάρια για να αυξήσουν τη δύναμη και την αντοχή τους.

1865. Ο όρος doping (από το dope = ποτίζω με φάρμακα/υπνωτικό, ναρκωτικό) αναφέρεται, πρώτη φορά, για μια ομάδα κολυμβητών στο Άμστερνταμ που πραγματοποίησε ύποπτα υψηλές επιδόσεις.

1904. Ο «χρυσός» μαραθωνοδρόμος Τόμας Χικς κερδίζει χάρη σε λίγη διεγερτική στρυχνίνη που είχε ρίξει στο κονιάκ του.

1936. Δύο επιστήμονες που πειραματίζονταν σε σκύλους, διαπίστωσαν ότι η τεστοστερόνη μπορούσε να επιφέρει σημαντική αύξηση της μυϊκής μάζας σε ζώα. Το πείραμα πέρασε αμέσως στον άνθρωπο, και δη στην ολυμπιακή ομάδα της ναζιστικής Γερμανίας, αλλά οι παρενέργειες αποδεικνύονται τρομερές.

1956. Η σοβιετική ομάδα άρσης βαρών είναι η πρώτη που κάνει συστηματική χρήση στεροειδών αναβολικών.

1960. Ο δανός ποδηλάτης Κνουτ Γένσεν είναι ο πρώτος αθλητής που πεθαίνει στη διάρκεια της κούρσας των 100 χλμ. εξαιτίας υπερβολικής δόσης αμφεταμινών.

1968. Η ΔΟΕ ανακοινώνει την πρώτη λίστα απαγορευμένων ουσιών. Σε σύνολο 11.053 τεστ που πραγματοποιήθηκαν ως το 2000, μόνο τα 52 έχουν βγει «θετικά» (ποσοστό 0,43%).

1976. Στο Μόντρεαλ, η «εκπληκτική» ομάδα της Ανατολικής Γερμανίας σαρώνει παγκόσμια ρεκόρ και μετάλλια, με αντίτιμο όμως την καταστροφή της υγείας των περισσότερων μελών της. Αν και η ΔΟΕ συμπεριέλαβε εκείνη τη χρονιά στις απαγορευμένες ουσίες τα αναβολικά στεροειδή, ούτε ένας ανατολικογερμανός αθλητής δεν συνελήφθη «ενισχυμένος».

1984. Στους Ολυμπιακούς του Λος Άντζελες και πάλι οι Αμερικανοί χρησιμοποίησαν κατά κόρον τις μεταγγίσεις αίματος. Έναν χρόνο αργότερα η βιοτεχνολογική φίρμα Amgen παρασκεύασε για πρώτη φορά την EPO, ουσία η οποία έγινε αιτία να χάσουν τη ζωή τους τουλάχιστον 20 ευρωπαίοι ποδηλάτες στη δεκαετία του 1990.

1988. Όλοι θυμούνται την «κούρσα του αιώνα» του Καναδού Μπεν Τζόνσον στη Σεούλ. Σήμερα ξέρουμε ότι και οι οκτώ αθλητές που πήραν μέρος στην κούρσα βρέθηκαν «θετικοί» σε διάφορες ντόπες. Η θριαμβεύτρια των σπριντ Φλόρενς Γκρίφιθ πέθανε λίγα χρόνια αργότερα, όταν η παραφουσκωμένη καρδιά της έπαψε να χωράει στο γυναικείο στέρνο της. Το 1989 η πρώην ομοσπονδιακή προπονήτρια της ομάδας στίβου των ΗΠΑ Πατ Κόνολι είχε ομολογήσει ενώπιον της Γερουσίας: «Τουλάχιστον το 40% των αμερικανίδων αθλητριών που συμμετείχαν στη Σεούλ είχε μάλλον πάρει στεροειδή πριν από τους Αγώνες». Ουδεμία συνελήφθη «ντοπέ».

1996. Εκτενής είναι στην Ατλάντα η χρήση της νεοφερμένης αυξητικής ορμόνης. Οι ειδικοί μιλούν ανοιχτά για «Αγώνες της Κρεατίνης» - αν και η ποικιλία των «βοηθημάτων»

είναι τεράστια χάρη και στη διασπορά της σοβιετικής τεχνολογίας από τους Ανατολικοευρωπαίους.

2000. Η Ολυμπιάδα του 2000 ανήκε στην ΕΡΟ: δεν είναι τυχαίο ότι η Κίνα αναγκάστηκε να αφήσει πίσω 27 αθλητές της, 1 στους 9 της αποστολής του Σίδνεϊ, αμέσως μετά την παρουσίαση του πρώτου τεστ για χρήση ερυθροποιητίνης. Μόνο στο σώμα του πρωταθλητή της δισκοβολίας Βέρνερ Ρέιτερερ «επενδύθηκαν» 50.000 δολάρια για στεροειδή.

Παρενέργειες Αναβολικών:

Στους άνδρες: Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση. Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

Στις γυναίκες: Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάθυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, υπερτροφία κλειτορίδας, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

Στους εφήβους: Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών.

Καρδιαγγειακές βλάβες: Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναμία.

Ενδοκρινικές βιοχημικές διαταραχές: Μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ (αλλαγές στο ισοζύγιο HDL / LDL), αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Ηπατικές βλάβες: Ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

Άλλες βλάβες: Νανισμός (πολύ μικρό ύψος).

Ψυχολογικές παρενέργειες: Κατάθλιψη, ερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια, υπερδιέγερση.

Η «τιμή» της δόξας

Από τις εποχές της Αρχαίας Ολυμπίας, όπου το μόνο απτό έπαθλο ήταν ένα κλαδί ελιάς, η δόξα του νικητή ήταν υπέρλαμπρη. Τόσο, που να αναγκάσει, αθλητές να καταφύγουν σε παράτυπες τεχνικές βελτίωσης των δυνατοτήτων τους. Ένα μείγμα κρασιού και στρυχνίνης, ενός δηλητηρίου που σε μικρές δόσεις λειτουργεί σαν διεγερτικό, ο κόκορας που επιβίωνε από τις κοκορομαχίες, θεωρούταν ιδανική τροφή για έναν αθλητή πριν από τον αγώνα, επειδή του ανέβαζε την τεστοστερόνη. Ποικιλίεςμανιταριών και ξηρά σύκα για αυξημένη ποσότητα σακχάρου, ήταν βασικά στοιχεία διατροφής. Οι παλαιστές τρέφονταν με μείγμα από κρέας ταύρου και χοίρου για να πάρουν πρωτεΐνες. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν ουσίες που έπαιρναν από τις πίσω σπλές των γαϊδάρων, ενώ οι Ρωμαίοι μονομάχοι πριν μπουν στην αρένα έπιναν διεγερτικές ουσίες. Λέγεται πως ήταν μερικά από τα μυστικά των αθλητών στην αρχαιότητα. Τα χρόνια πέρασαν, τα μεγέθη έχουν μεγαλώσει πέρα από κάθε φαντασία, αλλά ο διακαής πόθος πολλών αθλητών για νίκη με οποιοδήποτε αντίτιμο έχει παραμείνει αναλλοίωτος μέσα στους αιώνες.

Πρόελευση του όρου «ντόπινγκ»

Στην Αφρική ονόμαζαν «ντόπινγκ» ένα αλκοολούχο ποτό το οποίο χρησιμοποιούνταν σε θρησκευτικές τελετές ως διεγερτικό. Τελικά, ο όρος υιοθετήθηκε για ένα ευρύτερο φάσμα ουσιών και στον αθλητισμό, η χρήση τους περιγράφεται ως «ντόπινγκ», εμφανίστηκε για πρώτη φορά σε αγγλικό λεξικό το 1889 και τα πρώτα όντα που το δοκίμασαν ήταν τα άλογα στα οποία χορηγούταν στρυχνίνη.

Στη σύγχρονη εποχή πρώτος “ντοπαριστής” θεωρείται ο *Γιούστους φον Λίμπινγκ*, ο άνθρωπος που το 1847 έγινε ο παρασκευαστής του «συμπυκνωμένου ζωμού κρέατος Λίμπινγκ». Επρόκειτο για ένα συμπλήρωμα διατροφής το οποίο εφοδίαζε τον οργανισμό με μεγάλες ποσότητες κρεατίνης.

Η πρώτη καταγεγραμμένη περίπτωση ντόπινγκ εμφανίστηκε στην κολύμβηση το 1865 κατά τον αγώνα στο κανάλι του Άμστερνταμ. Συγκεκριμένα, περιγράφηκε η πρόσληψη μιας ανώνυμης ουσίας που βελτιώνει την απόδοση. Το 1904 ο νικητής του μαραθωνίου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σεντ Λούις, Τόμας Χικς, κατέρρευσε μετά τον τερματισμό επειδή είχε καταναλώσει στρυχνίνη και μπράντι. Αυτό θεωρείται το πρώτο επίσημο κρούσμα ντόπινγκ. Το 1896 αναφέρεται ο πρώτος θάνατος που προκλήθηκε από το ντόπινγκ. Ο Άγγλος ποδηλάτης A. Linton πέθανε λόγω λήψης εφεδρίνης στον αγώνα Παρίσι-Μπορντό.

Ένα μεγάλο κεφάλαιο στην ιστορία του ντόπινγκ άνοιξε το 1935 όταν οι επιστήμονες χρησιμοποιώντας σκύλους ως πειραματόζωα κατάφεραν να απομονώσουν την ανδρική τεστοστερόνη, ώστε να τη χορηγούν στους στρατιώτες τους και να αυξάνεται η επιθετικότητά τους. Φυσικά, η ουσία χορηγήθηκε και σε αθλητές στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1936 στο Βερολίνο, ενώ την ίδια εποχή λέγεται ότι έγιναν τα πρώτα βήματα στο γενετικό ντόπινγκ. Το 1954 η ομάδα της Δυτικής Γερμανίας κατέκτησε το Μουντιάλ και τις επόμενες ημέρες οι παίκτες της νοσηλεύτηκαν με ίκτερο και προβλήματα στο συκώτι. Το 1960, σημειώθηκε ο πρώτος θάνατος αθλητή από αναβολικά, όταν ο Δανός Κνουτ Γένσεν πέθανε κατά τη διάρκεια της κούρσας των 100 χλμ. των Ολυμπιακών της Ρώμης από υπερβολική δόση αμφεταμινών.

Κατά τη δεκαετία του 60' στη ζωή των αθλητών μπήκαν τα στεροειδή αναβολικά και στην Ανατολική Γερμανία συντελέστηκε ένα από τα μεγαλύτερα εγκλήματα στην ιστορία της ανθρωπότητας, με το συστηματικό κρατικό ντοπάρισμα αθλητών. Τα παραδείγματα είναι ενδεικτικά. Η Χάιντι Κρίγκερ, πρωταθλήτρια Ευρώπης στη σφαιροβολία το 1986, αναγκάστηκε να υποβληθεί σε αλλαγή φύλου και να γίνει... Αντρέας Κρίγκερ, επειδή τα αναβολικά που της έδιναν τρέλαναν τις ορμόνες της. Η κολυμβήτρια Ρίκα Ράινις που το 1980, κέρδισε τρία χρυσά Ολυμπιακά μετάλλια σε ηλικία 15 ετών, παρουσίασε καρδιακά προβλήματα τρία χρόνια αργότερα.

Καθώς η δόξα και η φήμη του νικητή μιας μεγάλης διοργάνωσης εξαπλώνεται σε παγκόσμιο επίπεδο, διογκώνεται και ο πειρασμός χρήσης πιο αποτελεσματικών και λιγότερο ανιχνεύσιμων ουσιών θέτοντας όμως σε άμεσο κίνδυνο την ίδια την υγεία των χρηστών τους.

Η αλήθεια είναι πως, εκ των πραγμάτων, οι έλεγχοι για τυχόν ντοπαρισμένους αθλητές είναι μόνιμα πίσω από τα νέα σκευάσματα που ενισχύουν τον οργανισμό και ρίχνουν στον κάλαθο των αχρήστων το «ευ αγωνίζεσθαι».

Η αρχή του 21^{ου} αιώνα χαρακτηρίζεται από πολλά παραδείγματα Αθλητών που έχουν κατηγορηθεί για ντόπινγκ. Παραδείγματα αποτελούν οι δρομείς αγώνων ταχύτητας όπως οι T. Montgomery, D. Chambers, M. Jones, ονόματα μερικών μόνο από τις πολυάριθμες γνωστές περιπτώσεις.

Λόγοι χρησιμοποίησης Αναβολικών Ανδρογόνων Στεροειδών από τους αθλητές

Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

- Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.

- Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία

Περιπτώσεις ελλήνων και ξένων αθλητών που έκαναν αίσθηση σε παγκόσμιο επίπεδο λόγω χρήσης αναβολικών

Πηγή Δεβετζή



Μια από τις πιο αγαπημένες Ελληνίδες αθλήτριες που μας έχει κάνει όλους τους Έλληνες απίστευτα υπερήφανους με τις διακρίσεις της αλλά και τις εμφανίσεις της στον στίβο. Το απόγευμα της Τετάρτης έγινε γνωστό ότι η Πηγή Δεβετζή η οποία έχει σταματήσει τον αθλητισμό από το 2009 και έχει στην κατοχή της δύο Ολυμπιακά μετάλλια, ενημερώθηκε ότι έχει βρεθεί θετική σε έλεγχο που της είχε γίνει το 2007 σε επανεξέταση που έκανε η ΙΑΑΦ. Η ίδια η αθλήτρια προς το παρόν δηλώνει άγνοια αλλά δύσκολα θα αποφύγει την τιμωρία και πιθανότατα και την αφαίρεση του χάλκινου μεταλλίου από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 2007.

Λεωνίδα Σαμπάνης



Λίγες μέρες μόλις μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, ο πρώτος αθλητής που έγινε γνωστό ότι πιάστηκε ντοπαρισμένος ήταν ο Λεωνίδα Σαμπάνης. Στον οργανισμό του αρσιβαρίστα ανιχνεύθηκαν υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης με τον ίδιο να αρνείται κατηγορηματικά ότι έχει πάρει κάποια ουσία. Αφού βγήκε και το δεύτερο δείγμα του θετικό του αφαιρέθηκε το χάλκινο μετάλλιο που είχε κατακτήσει.

Νίκος Κουρτίδης, Κωνσταντίνα Λάπου



Τον Ιούνιο του 2009, νέο κρούσμα ντόπινγκ πλήττει την ελληνική άρση βαρών. Το άθλημα που κάποτε αγαπήθηκε αφάνταστα από τους Έλληνες έχει πλέον χάσει την αίγλη του και ο μόνος που φαινόταν να διατηρείται σε υψηλά επίπεδα ήταν ο Νίκος Κουρτίδης. Και όμως λίγες ώρες μετά τη δια περιπάτου κατάκτηση δύο χρυσών μεταλλίων στους Μεσογειακούς Αγώνες, το δείγμα του βρέθηκε "θετικό" σε απαγορευμένη ουσία. "Ντοπέ" και η Κωνσταντίνα Λάπου, η οποία επίσης κέρδισε ένα ασημένιο μετάλλιο στην Πεσκάρα. Να σημειώσουμε ότι ο Κουρτίδης μαζί με τον Τριανταφύλλου ήταν τα μοναδικά μέλη της Εθνικής άρσης βαρών του 2008 που δεν πιάστηκαν ντοπαρισμένα μαζί με την υπόλοιπη ομάδα...

Φανή Χαλκιά



Άλλο ένα όνομα που πλήγωσε απίστευτα του Έλληνες. Όλοι θυμόμαστε την Φανή Χαλκιά να τερματίζει με χαμογελαστό πρόσωπο το 2004 και να ανεβάζει τους Έλληνες στα ουράνια. Και από εκεί τους προσγείωσε. Ήταν στο Ολυμπιακό χωριό για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2008 στο Πεκίνο, όταν έγινε γνωστό ότι η Ελληνίδα αθλήτρια βρέθηκε θετική στην ουσία, μεθυλτριενολόνη. Η ίδια αναγκάστηκε να εγκαταλείψει το Ολυμπιακό χωριό του Πεκίνου, αν και πάντα επέμενε ότι δεν έκανε χρήση απαγορευμένων ουσιών...

Γιάννης Δρυμωνάκος



Ένα τεράστιο ταλέντο της ελληνικής κολύμβησης. Ο Γιάννης Δρυμωνάκος το 2008 βρέθηκε θετικός στην ίδια ουσία που είχαν βρεθεί και η Χαλκιά και η ομάδα της άρσης βαρών. Ο ίδιος ο αθλητής αρνείται ότι πήρε την ουσία, έμεινε δύο χρόνια εκτός και επέστρεψε δυνατός στις πισίνες αφήνοντας πίσω του αυτή την... μαύρη για αυτόν ιστορία.

Αθανασία Τσουμελέκα



Το όνομα της ήταν μια τεράστια έκπληξη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Όλοι θυμόμαστε την χαμογελαστή αθλήτρια να μπαίνει στο γήπεδο και να κόβει πρώτη την κορδέλα στο βάδην στους Ολυμπιακούς του 2004. Η Τσουμελέκα ενημερώθηκε στις αρχές του Ιανουαρίου του 2009, ότι έχει βρεθεί θετικό δείγμα το δεύτερο της δείγμα σε έλεγχο που έγινε στους Ολυμπιακούς του 2008. Στο πρώτο δείγμα δεν ανιχνεύθηκε καμία ουσία, αλλά η ΔΟΕ διατήρησε τα δείγματα και λίγους μήνες μετά σε επανέλεγχο, βρέθηκε η νέα για εκείνη την εποχή ουσία CERA, μία παραλλαγή της ερυθροποιητίνης. Η ίδια θα εγκαταλείψει την ενεργό δράση, αρνούμενη κάθε σχέση με τα γεγονότα γράφοντας μια επιστολή στην οποία αναφέρει ότι «δεν θέλει τέτοιο πρωταθλητισμό».

Κεντέρης – Θάνου



Ίσως η πιο πολύκροτη υπόθεση στον ελληνικό στίβο. Οι δύο αθλητές ήταν οι μεγαλύτερες ελπίδες για μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας. Τα εισιτήρια για τους αγώνες τους ήταν αυτά που είχαν πουληθεί πρώτα και όλοι οι Έλληνες περίμεναν να δουν τους μεγάλους τους αθλητές. Όλοι όμως βρέθηκαν μπροστά σε μια περίεργη και τελικά ντροπιαστική υπόθεση που θα στοιχειώσει για πάντα τα ονόματα των δύο. Ο Κεντέρης και η Θάνου αναζητήθηκαν στο Ολυμπιακό Χωριό για να βρεθούν σε έλεγχο ντόπινγκ, εκεί δεν βρέθηκαν ποτέ και ακολούθησε το σήριαλ με το ατύχημα με την μηχανή. Οι δύο τους θεωρήθηκε ότι αρνήθηκαν τον έλεγχο, αποκλείστηκαν από τους αγώνες και τιμωρήθηκαν για δύο χρόνια, επειδή δεν βρέθηκαν στην αναζήτηση για έλεγχο ντόπινγκ. Για αυτήν την υπόθεση έχουν ακουστεί τα πάντα... την αλήθεια δύσκολα θα την μάθουμε, το θέμα είναι ότι η υπερηφάνεια των Ελλήνων δέχτηκε άλλο ένα χτύπημα, ίσως και το πιο δυνατό από όλα.

Γερβάσιος Φιλιππίδης



Σύμφωνα με τον ΣΕΓΑΣ και Γερβάσιος Φιλιππίδης, αθλητής του ακοντισμού, τέθηκε σε διαθεσιμότητα το 2012 αφού βρέθηκε θετικός σε απαγορευμένη ουσία. Ήταν μάλιστα μέλος της Ολυμπιακής ομάδας για το Λονδίνο, αλλά λόγω της αποκάλυψης αποκλείστηκε!

Δημήτρης Χονδροκούκης



Άλλη μια βόμβα στον ελληνικό αθλητισμό. Λίγο πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου ο άλτης του ύψους Δημήτρης Χονδροκούκης βρέθηκε θετικός σε έλεγχο ντόπινγκ. Η στανοζολόλη που βρέθηκε στον Δημήτρη Χονδροκούκη είναι ουσία που χρησιμοποιείται σε φάρμακα που χορηγούνται σε άλογα. Με την ίδια ουσία βρέθηκε θετικός σε έλεγχο ντόπινγκ ο Μπεν Τζόνσον πριν από 20 χρόνια. Φυσικά αποκλείστηκε από τους αγώνες, ενώ λίγους μήνες νωρίτερα είχε αναδειχθεί παγκόσμιος πρωταθλητής κλειστού στίβου!

Τάσος Γκούσης

Άλλη μια ελληνική ελπίδα... έσβησε. Το 2008 και πριν τους Αγώνες του Πεκίνου η ΔΟΕ επιβεβαίωσε ότι ο Τάσος Γκούσης βρέθηκε θετικός σε έλεγχο ντόπινγκ και δεν θα πάρει μέρος στους Ολυμπιακούς. Ο σπρίντερ που έχει μπει και στους 100 κορυφαίους όλων των εποχών μαζί με τον Κεντέρη, αρνήθηκε την κατηγορία και επέστρεψε στους στίβους δύο χρόνια μετά.

Σταματόγιαννης, Μαυρίδης και Κεραμιδά

Οι τρεις αθλητές είχαν βρεθεί θετικοί σε απαγορευμένες ουσίες, κατά την εξέταση του α' δείγματος στα Παπαφλέσσεια και στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα κλειστού στίβου του 2014. Μιχάλης Σταματόγιαννης, Θεόπιστος Μαυρίδης και η Γρηγορία Κεραμιδά, τέθηκαν σε διαθεσιμότητα από τον ΣΕΓΑΣ τον Ιούλιο του 2014, όταν και ανακοινώθηκαν τα θετικά δείγματα και αργότερα τιμωρήθηκαν.

Δημήτρης Ρέγας

Στην απαγορευμένη ουσία που εκείνη την εποχή, ενόψει του Πεκίνου, βρισκόταν σε όλους τους αθλητές που πιάνονταν ντοπαρισμένοι βρέθηκε και ο πρωταθλητής των 400μ. Δημήτρης Ρέγας. Ο έλεγχος έγινε στις 13 Ιουνίου του 2008 κατά την διάρκεια του πανελληνίου πρωταθλήματος στίβου. Ο ίδιος ο αθλητής αρνήθηκε ότι πήρε ποτέ απαγορευμένη ουσία.

Σταύρος Κουρουπάκης

Ο Χανιώτης πρωταθλητής του επί κοντώ βρέθηκε να έχει κάνει χρήση απαγορευμένων ουσιών σε έλεγχο που έγινε τον Φεβρουάριο του 2004. Στον Έλληνα αθλητή επιβλήθηκε τιμωρία 2 ετών και επέστρεψε στους στίβους κανονικά μετά το τέλος της τιμωρίας του.

Μάρθα Μάτσα

Λίγο πριν πάρει μέρος στους Μεσογειακούς Αγώνες του 2005 η 21χρονη κολυμβήτρια βρέθηκε θετική σε αναβολική ουσία και τιμωρήθηκε με αποκλεισμό 2 ετών. Η ίδια εξέτισε την ποινή της και επέστρεψε δυναμικά στο άθλημα της.

Γιάννης Ταμουρίδης

Ο Έλληνας ποδηλάτης κλήθηκε σε απολογία από την ΕΟΠ το 2008 αφού βρέθηκε θετικός σε χρήση απαγορευμένης ουσίας. Ο 29χρονος αθλητής επανήλθε στην δράση αφού η ΕΟΠ του μείωσε την ποινή σε έναν χρόνο λόγω πρότερου έντιμου βίου και επειδή ο ίδιος ο αθλητής δήλωσε μετανιωμένος.



Τηλέμαχος Ρούτας

Ο αθλητής των 400μ. βρέθηκε θετικός σε χρήση απαγορευμένων ουσιών το 2012.

Χρήστος Πολυχρονίου

Τον Μάιο του 2005, θετικός σε έλεγχο ντόπινγκ βρέθηκε ο τότε 32χρονος σφυροβόλος, Χρήστος Πολυχρονίου μετά από αιφνιδιαστικό έλεγχο, που είχε διενεργηθεί από τη WADA τον Φεβρουάριο της ίδιας χρονιάς. Τιμωρήθηκε με διετή αποκλεισμό.

Επίλογος

Τουλάχιστον το μισό μέρος της διατροφής μας (ή ακόμη καλύτερα μεγαλύτερο ποσοστό), θα πρέπει να αποτελείται από αλκαλικές τροφές όπως λαχανικά, μπρόκολα, αγκινάρες, αβοκάντο, κεράσια, μπανάνες, ωμά και ανάλατα αμύγδαλα και σησάμι και χυμούς από νεαρά φυτά κριθαριού. Όσες τροφές τρώγονται ωμές να μην μαγειρεύονται. Το μαγείρεμα καταστρέφει τα ένζυμα των τροφών και πολλά διατροφικά στοιχεία. Μειώνει δε τη βιοδιαθεσιμότητα των φυτοστοιχείων (όταν πρόκειται για φυτικές τροφές).

- Χρησιμοποιείτε μόνο ωμό λάδι πάνω στις τροφές, κυρίως αγνό παρθένο ελαιόλαδο κατά προτίμηση ψυχρής πίεσης και οργανικής καλλιέργειας.
- Πίνετε επαρκή ποσότητα νερού καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας, και αποφεύγετε να πίνετε μεγάλες ποσότητες κατά την διάρκεια του φαγητού.
- Άλλα ποτά που μπορείτε να χρησιμοποιείτε είναι οι χυμοί λαχανικών και τα αφεψήματα ασφαλών βοτάνων.
- Αποφεύγετε επεξεργασμένες τροφές, τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, τροφές με πρόσθετο αλάτι και τροφές fast food.
- Προτιμάτε τροφές φρέσκες, ολόκληρες και ανεπεξέργαστες, στη φυσική τους κατάσταση.
- Μη προσθέτετε αλάτι στο μαγείρεμά σας.
- Αποφεύγετε τη ζάχαρη και κάθε είδους πρόσθετα γλυκαντικά.
- Το μέλι, το σιρόπι από σφένδαμο και ο αφυδατομένος χυμός από ζαχαροκάλαμο να καταναλώνονται με φειδώ.
- Τα ξηρά φρούτα καλό είναι να μουσκεύονται.
- Αν τρώτε κρέας αποφεύγετε τα παχιά κρέατα και συνδυάστε το με άφθονα πράσινα λαχανικά.
- Προσπαθήστε να τρώτε περισσότερες φυτικές πρωτεΐνες και αντικαταστήστε τα πολλά κρέατα με κάποιες μερίδες ψαριών πλουσίων σε Omega-3 λιπαρά οξέα (όπως σαρδέλα, γαύρο, κολλιό, σκουμπρί, σολωμό κλπ).
- Αποφεύγετε τη συχνή κατανάλωση καφέ, μαύρου τσαγιού και αλκοόλ.

- Αποφεύγετε τα τηγανητά. Προτιμάτε τα ψητά, ατμόβραστα και τα φαγητά του φούρνου. Εάν θέλετε να τηγανήσετε χρησιμοποιείτε παρθένο ελαιόλαδο ή μικρή ποσότητα φρέσκου βούτυρου για όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο.
- Μη χρησιμοποιείτε χάλκινα σκεύη για το μαγείρεμα ή την αποθήκευση των τροφών. Προτιμάτε τα γυάλινα ή εμαγιέ σκεύη.
- Κάθε κύριο γεύμα σας μπορεί να είναι βασικά ένας συνδυασμός μιας πλούσιας σαλάτας εποχής αποτελούμενης από ποικιλία φρέσκων λαχανικών διαφόρων χρωμάτων και μιας τροφής (όσπρια-ρύζι, ψάρι, καρποί, σπόροι, δημητριακά, γιαούρτι ή τυρί) που παρέχει ποιοτικά και ποσοτικά τα αμινοξέα που έχει ανάγκη ο οργανισμός.
- Βοηθάτε την πέψη και αφομοίωση των τροφών αν σε κάθε σας γεύμα δεν τρώτε πολλές τροφές ταυτόχρονα.
- Αποφεύγεται να ανακατεύετε πρωτεΐνες και μεγάλες ποσότητες αμύλου στο ίδιο γεύμα ή πολλά άμυλα μαζί στο ίδιο γεύμα ή όξινους χυμούς με άμυλα.
- Τρώτε σε ήρεμη ψυχολογική κατάσταση και μασάτε καλά την τροφή.
- Τρώτε ένα ουσιαστικό πρωινό και δύο βασικά γεύματα ημερησίως σε τακτά χρονικά διαστήματα με απόσταση τουλάχιστον 4-6 ωρών το καθένα από το επόμενο. Μπορείτε να προσθέτετε 2-3 μικρότερα και ευκολοαφομοιώσιμα γεύματα στα ενδιάμεσα των βασικών γευμάτων, αποτελούμενα κυρίως από πρωτεϊνούχες τροφές, ωμούς ξηρούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά και χυμούς πλούσιους σε χλωροφύλλη.
- Τρώτε συχνά φρέσκες και ανάλογα με την εποχή τροφές, πλούσιες σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και φυτοστοιχεία όπως λάχανο, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι, κάρδαμο, πιπεριές, καρότα, παντζάρια, ντομάτες, κρεμμύδια, σκόρδα, πράσα, σέληνο, πράσινα φυλλώδη χορταρικά, παπάγια, αγγουράκια, σταφύλια, μούρα, κιτροειδή φρούτα, κεράσια, πεπόνια, δαμάσκηνα, σμέουρα, ανανά και φράουλες.
- Θέτοντας τις βάσεις για μια καλύτερη διατροφή μπορείτε να επαυξήσετε τα θετικά για την υγεία σας οφέλη συνδυάζοντας τη διατροφή σας με ένα βασικό πρόγραμμα φυσικής άσκησης.