

# INFLUENȚA NEFAVORABILĂ A ALCOOLULUI, TUTUNULUI ȘI EXCESELOR SEXUALE ASUPRA ORGANISMULUI SPORTIVULUI

*Dr. Mihai C. Teodorescu*

*Institutul Național de Medicină Sportivă*

Cercetările științifice medicale au dovedit că alcoolul, tutunul și excesele sexuale reprezintă trei factori de risc pentru o serie de boli cronice în cazul în care se înrădăcinează în firea omului ca deprinderi, pe lângă faptul că reduc speranța de viață și devin adversari redutabili ai performanțelor sportive. În cele ce urmează vom demonstra această afirmație pentru fiecare din acești trei factori de risc.

**1. Alcoolul** nu ridică probleme de sănătate dacă este consumat ocazional, de câteva ori pe an, numai cu ocazia unor motivații festine: naștere, botez, căsătorie, anul nou, zile onomastice, toate acestea cu condiția să fie în afara perioadei concursurilor sportive. El nu reprezintă un aliment și produce o falsă stare de bine, o pseudopotențare a forței, care poate conduce, prin influența nefavorabilă a unor grupuri mici (anturaj), la dependența fizică de alcool cu efecte catastrofale pentru performanța sportivă. Dacă este băut frecvent, chiar în cantități mici, se cantonează în celule și pretinde ca în mediul extracelular să pătrundă o cantitate echivalentă de alcool pentru a se instala liniștea celulară și psihică, ajungând să fie o otravă potențială care duce la instalarea unei dependențe asemănătoare cu cea a drogurilor stupefiante. În această situație alcoolul devine un factor de risc pentru gastrita cronică, ulcerul duodenal și ciroza hepatică. Statistica medicală arată că jumătate din pancreatitele cronice cu recăderi le fac consumatorii de băuturi alcoolice. Infecțiile genito-urinare și tuberculoza au o incidență crescută la alcoolici. Efectul nociv asupra sistemului nervos se manifestă prin tremurături ale mâinilor, scăderea memoriei și apariția unor boli cum ar fi: delirium tremens, psihoza Korsakoff și polinevrita membrelor inferioare. Asupra mușchiului inimii alcoolul acționează prin hipertrofia lui, care se adaugă hipertrofiei normale (fiziologice) condiționată de efortul sportiv de performanță, existând astfel un risc crescut pentru apariția unei hipertrofii patologice numită miocardiopatia hipertrofică a sportivilor de performanță. Ea nu poate fi depistată decât cu ajutorul unui ecograf performant (cu efect dopler) și produce frecvent moartea subită în timpul efortului fizic. Pe de altă parte, alcoolul favorizează impotența sexuală, iar produșii de oxidare ai alcoolului metilic (așa zisul alcool denaturat folosit ca dezinfectant) atacă retina. Creșterea în ultimii ani a frecvenței alcoolismului la femei a determinat o mărire a

procentului de avorturi spontane, malformații congenitale și copii născuți cu debilitate fizică, microcefalie și hidrocefalie.

2. Spre deosebire de alcool, **tutunul** nu are nici măcar o motivație psihologică de consum sporadic, în afara antrenamentului sportiv. El este un drog nociv, total contraindicat activității sportive de performanță: “țigara este un instrument al morții, în fața căruia neutralitatea nu este posibilă” (OMS). S-a demonstrat că riscul apariției cancerului bronho-pulmonar este direct proporțional cu numărul de țigări fumate pe zi. Totodată fumatul reduce semnificativ speranța de viață și este incriminat în apariția bronșitelor cronice și mai ales a bronhopneumopatiilor cronice obstructive. Pe de altă parte, fumatul este unul din principalii factori de risc susceptibili de a provoca apariția și dezvoltarea aterosclerozei, acționând prin mecanism ateromatos, care conduce mai târziu la apariția accidentelor vasculare cerebrale sau a următoarelor boli cardiovasculare: angina de piept, cardiopatia ischemică, infarctul de miocard, hipertensiunea arterială și diverse forme de extrasistole sau tahicardie. Fumătorii sunt de 30 de ori mai predispuși la ateroscleroză decât nefumătorii. O altă categorie de boli favorizate de fumat sunt arteritele membrelor inferioare. Dacă fumatul este început la pubertate sau în adolescență el influențează negativ creșterea în înălțime, iar circumferința toracică și capacitatea respiratorie devin mai reduse. Copiii născuți din mame fumătoare prezintă mai frecvent malformații congenitale, deficiențe intelectuale sau o mortalitate mai frecventă în primul an de viață. Dar fumatul are o acțiune nocivă asupra sportivului nu numai atunci când devine un obicei și acționează zilnic, ca un drog, ci și atunci când acționează pasager. În acest sens au fost făcute experiențe medicale: “în baschet fumatul unei singure țigări face ca numărul aruncărilor la coș cu succes să scadă cu 12%, iar după fumatul a două țigări cu 14,5%” (C. Stavros, *Droguri concomitente*, Editura Medicală, 1989, p.67).

3. Expresia **excese sexuale** impune o precizare a semnificației sale specifice în cazul activității sportive. La un sportiv de performanță, sănătos psihic și conștient de valoarea socială a profesiei sale, nu poate exista un exces sexual în perioada concursurilor importante și chiar în săptămânile anterioare desfășurării lor. Medicii ginecologi care consultă sportive cunosc frecvența cazurilor de amenoree (suspendarea temporară a menstruației) psihogenă declanșată la sportive care au avut totdeauna un ciclu menstrual regulat, iar sportivii cunosc aceeași inhibiție pasageră a sexualității influențată de stresul competițional.

Cu toate acestea trebuie precizat că excesul sexual la sportivi poate să apară în afara perioadei competiției propriu-zise și acest lucru devine posibil având în vedere că sportul este apanajul vârstei tinere. Acest exces poate fi favorizat de contextul social actual în care relaxarea moravurilor se asociază cu o explozie a satisfacerii neîngrădite a dorințelor trupului prin

transformarea eului empiric individual în unicul absolut, unica transcendență și unicul izvor al valorilor, ceea ce poate pune uneori în umbră caracterul moral al valorii sportive. Există două forme posibile ale excesului sexual la sportivi: a) Perversiunile sexuale și b) Libertinajul relațiilor heterosexuale normale. Să le analizăm pe rând:

- a) *Perversiunile sexuale* care reprezintă un grad de risc pentru sportivi sunt: masturbația, homosexualitatea și relațiile heterosexuale orale, având în vedere că civilizația informațională actuală este tolerantă cu ele. S-a demonstrat cert că primele două influențează negativ performanța profesională. De pildă, homosexualitatea e un factor de risc morbid pentru SIDA, blenoragie cronică, hepatită cu virus B sau C, precum și pentru o serie de microorganisme ale intestinului gros care capătă o agresivitate (patogenitate) deosebită pe calea raporturilor homosexuale, declanșând forme de colită și rectită rebele la tratament.
- b) În ceea ce privește *libertinajul relațiilor heterosexuale* acestea reprezintă un factor de risc pentru apariția bolilor venerice care se află într-o stare de creștere explozivă pe tot mapamondul. Numărul lor a atins cifra de 40. Au apărut boli venerice noi produse de protozoare, ciuperci microscopice (fungi sau micoze reprezentate de candida sau dermatofiți), paraziți animalii și microorganisme mult mai mici decât microbiile numite Chlamidii și micoplasme. Consecința cea mai gravă din punct de vedere medical a fost apariția bolilor venerice de origine virotică cunoscute și sub numele de “boli venerice de generația III”: SIDA, virusul citomegalic care pătrunde insidios și produce cancere interne, virusul papilomatos generator de carcinoame cutanate ș.a.m.d. Cea mai bună măsură preventivă este prezervativul masculin.

Pe de altă parte, s-a demonstrat că există un raport direct între frecvența îmbolnăvirilor prin boli venerice și mobilitatea spațială sau profesională a sportivilor. Mobilitatea profesională semnifică mișcarea de la club la lotul național sau olimpic, iar mobilitatea spațială înseamnă deplasarea în cantonamente sau în diferite localități pentru meciuri amicale pregătitoare unui concurs important. Tentațiile sunt multiple, iar dispoziția naturală instinctiv-sexuală poate căpăta preponderență asupra rațiunii, chiar dacă sportivul e căsătorit. În această împrejurare este preferabil un contact heterosexual normal, protejat prin prezervativ masculin, decât o formă de perversiune. S-a dovedit științific faptul că dorința sexuală nesatisfăcută, în baza unui scop moral, este trimisă în fondul inconștient unde produce o energie instinctivă (libidou) care se poate reorienta și împlini printr-o performanță superioară a unei valori mai înalte decât cea sexuală,

printre care poate face parte și performanța sportivă. Dacă în mod accidental se produce noaptea o descărcarea a energiei libidinale printr-un vis erotic (poluție) aceasta nu are o influență negativă asupra sănătății sportivului sau performanței lui profesionale. Atunci când sportivul își ordonează existența în așa fel încât să elimine din ea orice eroare morală posibilă, inclusiv excesele sexuale, și se așează astfel deasupra conveniențelor sociale prezente ale libertinajului sexual el va avea o șansă în plus să-și întărească sănătatea și să se ridice pe treptele superioare ale performanței sportive.