Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 1 (1999)

Heft: 4

Artikel: Muscoli eccenzionali, ma a che prezzo...

Autor: Sakobielski, Janina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001830

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un corpo «perfetto» come risultato di mille attenzioni e cure ...

Muscoli eccezionali – ma a che prezzo...

«Gli steroidi anabolizzanti sono come le droghe: promettono molto, danno poco e alla fine ti prendono tutto; fino all'ultimo.» Leo Pedretti, bodybuilder, sa bene di cosa sta parlando perché ha vissuto in prima persona questo processo e ne paga ancor oggi un prezzo molto elevato. Comunque lui è uno dei pochi che sono riusciti a smettere, e ora può parlare apertamente delle sue esperienze.

Janina Sakobielski

In gergo, fra chi pratica bodybuilding, si usa il termine «caricarsi» quando si prendono degli steroidi anabolizzanti o altri medicamenti. Un'abitudine con gravi conseguenze, che però non si vuole prendere sul serio o a cui si preferisce non pensare neanche. Pedretti, stando a quanto lui stesso afferma, ne è uscito «ammaccato ma ancora sano. Al tempo ero convinto di avere tutto sotto controllo e che non mi sarebbe mai successo niente di male.»

Janina Sakobielski è membro del Comitato centrale dell'ASEF. Insegna educazione fisica e storia al Liceo sportivo di Davos. Indirizzo: Mattastrasse 3, 7270 Davos-Platz

I culturisti hanno i testicoli piccoli e sono impotenti...

... è uno dei più diffusi pregiudizi nei confronti di questi atleti. Effettivamente è stato provato un rimpicciolimento dei testicoli in conseguenza dell'assunzione di steroidi, che può portare ad una incapacità di generare, temporanea o irreversibile. Anche Leo Pedretti ne sa qualcosa: «in quel periodo i miei testicoli erano davvero piccolissimi e mi facevano molto male.» Attualmente non ha più questo genere di problemi, ma soffre ancora di altri postumi, come ad esempio i dolori articolari ricordo degli eccessivi pesi sollevati durante le «cure» ed una ginecomastia irreversibile, ovvero lo spuntare di seni come nelle ragazze durante la fase del primo sviluppo.

Una reazione a catena

Un culturista che assume sostanze anabolizzanti deve pagare un prezzo elevato anche dal punto di vista meramente finanziario, visto che un trattamento di quattro mesi costa sui 400 franchi, per non parlare delle spese accessorie per le enormi quantità di cibo che si ingurgitano durante la cura: ben sei o settemila calorie al giorno. In altre parole si tratta di mangiare in ogni momento. Oltre che con pasti pantagruelici, il fabbisogno viene coperto con carboidrati sotto forma di preparati, barrette energetiche e banane. Leo Pedretti in proposito: «Ho conosciuto anche culturisti che mangiavano mangime vitaminizzato usato nell'allevamento degli animali ...»

«Banana Joe» come era chiamato dagli amici dell'ambiente Leo Pedretti in quel periodo, ha sperimentato sulla propria pelle anche altri effetti collaterali meno conosciuti: «A causa dell'ingerimento di cibo ben superiore alla norma, anche l'apparato digerente viene sottoposto a sforzi inumani. «Un lavoro immane che ha delle conseguenze. Nel mio caso se non riuscivo a trovare un WC nel giro di qualche secondo, mi trovavo in situazioni davvero problematiche...»

È più noto invece che l'assunzione di steroidi anabolizzanti in una prima fase rende aggressivi. «Non ero più in grado di stare insieme ad altre persone, ero aggressivo contro tutto e tutti.» Alla fase aggressiva spesso segue poi la depressione, che nel caso di Pedretti lo ha portato ad un passo dal suicidio: «Ero indifferente a tutto, a volte ho pensato di iniettarmi aria nelle vene, ma non sapevo se le mie siringhe da 5 ml sarebbero bastate allo scopo.»

Alla eterna ricerca di nuovi prodotti

«Quando a suo tempo Ben Johnson fu pescato con il metiltestosterone, tutti ci siamo messi alla ricerca di questa sostanza.» Le informazioni necessarie, che oggi sono disponibili per tutti su Internet, Pedretti ed i suoi tre «compagni di allenamento» le cercavano sul mercato nero o in libri specializzati. L'acquisto dei medicinali nelle farmacie italiane aveva il duplice vantaggio di essere meno costoso e di consentire l'accesso a sostanze preparate in modo igienico e secondo i criteri della medicina umana, cosa che non sempre avveniva sul mercato nero. «Le notizie di decessi riconducibili all'assunzione di steroidi anabolizzanti non ci scuotevano più di tanto, in fin dei conti, come detto noi avevamo tutto sotto controllo.»

Una nuova vita

Leo Pedretti ritiene che nel suo caso l'abuso di medicamenti sia da ricondurre chiaramente ad un complesso di inferiorità a causa del proprio corpo e ad una certa immaturità. Ecco perché gli altri, la sua ragazza di allora, la famiglia o gli amici non avrebbero assolutamente potuto impedirgli di prendere quelle sostanze. «Le relazioni in cui uno dei due fa uso di sostanze, hanno una elevatissima probabilità di rompersi proprio a causa di questo problema – non ci si lascia aiutare e si è troppo egoisti.» Quello che alla fine lo ha salvato è la fede in Dio. «È una conclusione cui sono giunto da un momento all'altro, senza influenze esterne.» Un miracolo? Leo Pedretti ritiene: «Per me era l'unica via d'uscita da quella situazione.» Ad ogni modo ha poi trovato una strada e ora ha con lo sport ed il proprio corpo un rapporto sano; continua ad allenarsi, ma ha ampliato in modo significativo gli sport praticati; oltre al culturismo va in rampichino e si muove spesso in mezzo alla natura. Le sue conclusioni: «È importante mostrare a ragazzi e giovani un modo di vivere sano dando loro l'esempio, e non limitarsi a parlarne o addirittura fare il contrario di ciò che si dice. Personalmente cerco di farlo ogni giorno.» m

«Gli atleti che non hanno bisogno di ‹caricarsi› escono sempre vincitori da una gara, anche se arrivano soltanto secondi.»

Pedretti guarda con un certo distacco al suo passato di bodybuilder.

Leo Pedretti...

...è cresciuto a Coira, dove ha frequentato le scuole per poi intraprendere un apprendistato presso la Ferrovia Retica. In questo periodo lo sport non lo interessava molto. Soltanto durante la scuola reclute ha scoperto le proprie capacità nell'allenamento della forza, iniziando una carriera da culturista che gli ha dato subito soddisfazioni portandolo a rapidi successi. In pochissimo tempo era diventato l'atleta di punta dei centri fitness della regione – il che costituiva per lui una motivazione sufficiente – senza però partecipare alle gare. Per tre anni si è allenato senza medicamenti, poi per altri tre anni «si è caricato» come un campione mondiale fino a riuscire alla fine a «liberarsi come per miracolo».

Il prezzo che deve pagare per le sue esperienze sono dolori alle ginocchia, alle spalle, alla schiena, oltre alla ginecomastia di cui si è già detto. Oggi giudica le sue esperienze come preziose; non ne va orgoglioso, ma ha imparato qualcosa da esse e ora si impegna nella missione di mettere le sue esperienze al servizio di un'attiva opera di prevenzione.