

ALPINISMO E DOPING

Sul crinale sottile tra vero e falso

I dubbi sulle scalate, sulle vette raggiunte o sui mezzi usati per arrivarci, legittimi o no, possono distruggere il senso di un'avventura che è innanzitutto personale e non sportiva



Il Pervitin usato da Hermann Buhl sul Nanga Parbat nel '53. Foto Messner Mountain Museum Corones

Mario Casella

Spedizione dopo spedizione, chi pratica con regolarità l'alpinismo extraeuropeo sperimenta le reazioni del proprio corpo all'alta quota e ai farmaci che possono alleviare o curare le conseguenze debilitanti della carenza d'ossigeno e di uno sforzo prolungato.

Basta trascorrere qualche ora tra le tende di un campo ai piedi di un ottomila per capire che i sonniferi e le aspirine non sono gli unici farmaci assunti da chi punta alla scalata di una cima himalayana. Queste tendopoli dell'effimero appaiono all'occhio di un osservatore attento come delle farmacie o dei laboratori di medicina sportiva dove spesso ci si bomba per assicurarsi la vetta.

TUTTI DOPATI ALLORA? Nell'alpinismo la questione centrale non è tanto stabilire che cosa sia il doping o quale farmaco sia permesso ingerire e quale no: il vero punto cruciale è invece l'onestà. L'unico tacito accordo condiviso è che occorre rendere una dichiarazione pubblica sul modo in cui si è scalata una montagna. Ciò va evidentemente fatto senza mentire.

Si è saliti con l'aiuto di corde fisse già piazzate da qualcun altro? Si è fatto ricorso a portatori d'alta quota? Durante la scalata sono state usate le bombole d'ossigeno? Si sono ingeriti farmaci particolari? Niente esami antidoping, nessun prelievo di urine: tutto si basa sulla parola. «Sei stato in vetta? Bravo! Lo hai fatto con l'ossigeno?» Alcuni diranno: «Bravo comunque: hai portato a casa la pelle!». Altri invece argomenteranno: «Bravo. Ma perché non sei salito senza fare ricorso alle bombole? Io piuttosto avrei rinunciato».

Nemmeno l'iperconnessione tecnologica dell'alpinista moderno ha sminuito il valore della parola data. Se per esempio hai perso la macchi-

na fotografica e il tuo tracker satellitare è andato in tilt, non rimane altro che la tua parola. Solo tu sai se sei veramente arrivato in vetta.

NON VA INOLTRE dimenticato che un alpinista, anche quando è in modo spudorato, non viene squalificato per scorrettezza come avviene in altri sport. L'imbroglione può essere ostracizzato dagli sponsor, dai media specializzati e dalla comunità alpinistica, ma non è mai avvenuto che un club alpino o una federazione nazionale o internazionale del settore abbiano radiato un proprio membro per doping o per una menzogna di tipo tecnico.

Questa peculiarità dell'alpinismo è dovuta al fatto che – a parte alcune discipline specifiche come le gare di arrampicata, le corse in montagna e le gare di scialpinismo – l'unica vera forma di agonismo e competizione è rappresentata dalla sfida verso se stessi o dalla volontà di compiere scalate che nessun altro ha fatto prima.

All'assenza di medaglie e di classifiche si aggiunge però la dimensione del rischio. L'alpinismo è uno sport pericoloso.

FARMACIE AD ALTA QUOTA

Diamox, Dex, ossigeno... assumere farmaci è una pratica più comune di quanto si pensi. E non solo in Himalaya

In montagna si può morire. Questo fattore che può diventare addirittura preponderante nelle avventure himalayane. L'eventualità di un collasso fisiologico dovuto all'alta quota rende il pubblico più tollerante verso chi utilizza farmaci per ridurre il margine di rischio. Si può così arrivare a teorizzare che «o ti dopi o muori», come ha scritto una rivista americana. **DOPING E ONESTÀ**, etica e libertà, bugia e imbroglione. Sono parole pesanti: macigni che fanno emergere in modo chiaro le analogie e le differenze tra l'alpinismo e le altre attività sportive.

Il primo passo sul delicato sentiero che collega la montagna e il doping va fatto rileggendo la definizione formulata dalla Wada, secondo cui costituisce violazione delle norme sportive «la presenza di una sostanza vietata e dei suoi metaboliti o marker nel campione biologico dell'atleta. Ciascun atleta deve accertarsi personalmente di non assumere alcuna sostanza vietata». Le varie federazioni nazionali si sono adattate con piccole variazioni a questo concetto base: niente sostanze vietate nel corpo dello sportivo.

Parole chiare che portano dritti dritti al primo nodo, per non dire garbuglio, che tocca l'alpinismo, soprattutto quello himalayano. Il Diamox, nome commerciale del principio attivo dell'acetazolamide, figura fin dal lontano 1988 sulla lista Wada delle sostanze vietate. Eppure viene usato in maniera preventiva contro il mal di montagna da molti alpinisti impegnati in alta quota.

AGLI ALBORI DELL'ALPINISMO himalayano si faceva ricorso a sostanze ancora più pesanti. Il caso più noto è quello dell'asso austriaco Hermann Buhl che nel 1953, durante la sua storica prima scalata in solitaria del Nanga Parbat (8.153 metri), fece ricorso al Pervitin, una metanfetamina utilizzata dai soldati tedeschi durante la seconda guer-



ra mondiale per rimanere svegli nelle battaglie più cruente e prolungate. Oggi in Himalaya si usano le pillole di Viagra e della concorrente Cialis per abbassare la pressione nell'arteria polmonare. Pare che questi farmaci siano efficaci nella prevenzione dell'edema polmonare da alta quota, anche se il numero ristretto di casi non permette ancora una conclusione sicura.

IL FARMACO PIÙ USATO è tuttavia il desametasone, noto nell'ambiente come Dex, un corticosteroide con una forte proprietà antinfiammatoria che figura sulla lista delle sostanze vietate dalla Wada. Nelle Ande sudamericane il Dex si è guadagnato il soprannome di «levanta muertos» per i suoi effetti miracolosi su soggetti colpiti da edema cerebrale: un chiaro riferimento al fatto che può rimettere in piedi alpinisti ridotti a uno stato comatoso. Il caso più noto risale alla tragedia all'Everest del 1996, quando l'americano Beck Weathers, dato prima per

disperso e poi per morto, fu rimesso in piedi da una guida che glielo somministrò. Malgrado questo e altri casi clamorosi, la stampa specializzata ha lanciato un segnale d'allarme sull'uso improprio del farmaco. I medici lo considerano pericoloso e da somministrare con cautela, soprattutto negli alti dosaggi richiesti per il trattamento di un edema.

In realtà non occorre andare sulle montagne extraeuropee per riscontrare un uso crescente e diffuso di farmaci di questo tipo. Un recente studio realizzato in due rifugi posti lungo il versante francese del Monte Bianco, il Goûter a 3815 metri e il Cosmiques a 3613 metri, ha dimostrato che oltre un terzo degli alpinisti – per la precisione il 35,8% – fa uso di farmaci contro il male acuto di montagna. Lo si è scoperto esaminando 430 campioni di urina prelevati in modo anonimo durante l'estate del 2016 nei bagni degli uomini. Lo studio, promosso dall'Ensa - la scuola nazionale



Cordata commerciale sul Khumbu verso l'Everest. Foto Zuma -LaPresse

IN TUTTA ONESTÀ

Nell'alpinismo la questione centrale non è tanto stabilire che cosa sia doping o quale farmaco sia permesso ingerire e quale no: il vero punto cruciale è invece dire tutto su come si è scalata una montagna



Sherpa sull'Everest, foto Cnr

di sci e alpinismo di Chamonix – e pubblicato dalla rivista scientifica «Plos One», conferma in particolare l'alta presenza di diuretici (22,7%) e di ipnotici (12,9%).

Nessuno auspica che siano effettuati test antidoping nei rifugi ai piedi dei quattromila alpini, ma lo studio non lascia spazio a dubbi: nell'alpinismo di massa il ricorso a medicinali di norma vietati dalle federazioni sportive è molto praticato. Senza dover andare fino in Himalaya.

L'ABBIAMO CAPITO: gli alpinisti si dopano, o meglio, «ricorrono all'assunzione impropria di farmaci, senza controllo medico», come mi fa notare per puntigliosità terminologica Luigi Festi a margine di uno dei suoi corsi di Master di medicina di montagna.

Perché la maggioranza di chi ricorre a questi farmaci non lo dichiara o addirittura lo nega?

Nell'alpinismo d'alta quota il filtro della domanda non formulata è idealmente rappresen-

tato dal telo di una tendina, un sottile schermo che ti isola dagli altri. Quanti momenti imbarazzanti hanno nascosto le tende dei campi base o dei campi alti in Himalaya? Molti alpinisti sono usciti rinati dalla propria

NEL 2016 SUL MONTE BIANCO

Una ricerca francese sulle urine nei rifugi ha dimostrato che più del 35% degli alpinisti usa l'«aiutino». Soprattutto nelle spedizioni commerciali

tendina senza ammettere di aver fatto ricorso a un farmaco: una forma d'ipocrisia dettata dalla paura di vedere la propria prestazione messa in discussione o anche solo relativizzata rispetto a quelle degli altri.

Non è perciò un caso che anche molte stelle del mondo della montagna abbiano dovuto proclamare la propria «pulizia» a proposito di doping. La rivista americana «Outside» ha per esempio chiesto ai più conosciuti alpinisti himalayani se avessero mai fatto ricorso al Dex, il farmaco tabù per l'alpinismo come lo è stato l'Epo per la bicicletta. Fra gli intervistati figurano personaggi come Ed Viesturs (sette volte in cima all'Everest), l'ultrasponsorizzato Conrad Anker, l'italiano Simone Moro, il kazako Denis Urubko, la «Swiss Machine» Ueli Steck e la spagnola Edurne Pasaban, prima donna ad avere scalato i quattordici ottomila della terra. Tutti hanno risposto con un secco «no» alla domanda del giornale.

L'USO DELL'OSSIGENO supplementare in Himalaya è una questione complessa e delicata. A far discutere non è certo il suo impiego in casi di malore o di difficoltà, ma l'utilizzo sistematico delle bombole nelle spedizioni commerciali.

Il biglietto per un ottomila comprende il trasporto in quota delle bombole da parte degli sherpa e la garanzia di un approvvigionamento sicuro in salita e in discesa dalla vetta: un approccio che ha permesso a centinaia di facoltosi quanto improvvisati alpinisti di raggiungere le cime più alte della terra, Everest compreso.

Un altro aspetto purtroppo ancora sottovalutato è quello dell'acclimatamento all'alta quota: per una vetta che supera i settemila metri d'altezza si calcolano di norma dalle due alle tre settimane di saliscendi per permettere al corpo di adattarsi alla carenza di ossigeno. Fino a pochi anni fa si considerava in-



IL LIBRO

Un estratto da «Il Peso delle ombre»

In questa pagina, per gentile concessione dell'autore, un capitolo del libro «Il peso delle ombre», il quarto di Mario Casella (1959), guida alpina, alpinista, giornalista per la televisione svizzera e documentarista di fama mondiale. L'impatto di una bugia, o il solo sospetto di una menzogna, hanno condizionato molti destini umani e, nel caso specifico, di alpinisti: alcuni noti, altri meno conosciuti dal grande pubblico. Sono ombre che i protagonisti di questo libro hanno portato nel proprio zaino per tutta la vita. Il volume, edito da Gabriele Capelli editore (192 pagine, 18 euro), è dedicato al delicato tema della menzogna e della calunnia nella storia dell'alpinismo, quel gioco di «vero» e «falso» che, secondo l'autore, può essere risolto solo con onestà e trasparenza.

dispensabile dormire almeno una notte sopra i settemila metri e rientrare al campo base per rigenerarsi prima dell'attacco decisivo a un ottomila. Di recente però uno studio pubblicato dalla rivista «Science» ha rivelato che bastano un paio di settimane trascorse a circa 5.300 metri, la quota del campo base dell'Everest (dove il tasso di ossigeno nell'aria è pari al 53% della norma) per raggiungere un buon acclimatamento. Passate un paio di settimane a quella quota, conviene scendere più in basso per recuperare e riposarsi prima di tentare la scalata alla cima.

L'ULTIMO SVILUPPO legato all'ossigeno è quello delle spedizioni lampo in Himalaya. Ha suscitato ammirazione e perplessità il caso di Adrian Ballinger e Emily Harrington, che a inizio ottobre 2016 hanno raggiunto la cima del Cho Oyu (8.201 metri) scendendo poi con gli sci fino al campo base.

L'aspetto che ha creato sensazione è stato la durata della loro spedizione: due settimane da porta a porta. Quella di casa, negli Stati Uniti, per intenderci. Una prestazione resa possibile da settimane trascorse dormendo sotto una tenda ipobarica (nella quale viene immessa aria con un tasso di ossigeno ridotto per simulare l'alta quota) e pedalando su una cyclette in un locale reso ipobarico allo stesso scopo. I due hanno atteso fino all'ultimo nella loro casa californiana sul lago Tahoe l'annuncio dell'arrivo di una finestra di bel tempo in Himalaya per partire verso il Tibet e scalare la cima. Un viaggio da record su un ottomila, reso possibile dalla preparazione particolare... e dalla puntualità dei voli aerei.

Per gli alpinisti, ancora una volta, sembra avere poca importanza il fatto che la prassi della camera ipobarica sia considerata dopante da alcuni paesi, per esempio l'Italia. Altri atleti illustri, tra cui il tennista Novak

Djokovic – stando a quanto rivelato nel 2011 dal «Wall Street Journal» – vi avrebbero fatto ricorso. Come funziona? Entri nell'uovo, una specie di astronave pressurizzata, ci passi una mezz'oretta al giorno e ne esci più ossigenato e con il sangue più ricco di globuli rossi. Ti spari l'equivalente di un Monte Bianco al giorno senza muovere un passo, e quando devi dare il massimo sei già acclimatato all'alta quota. La coppia americana ha pubblicizzato il proprio primato anche per dimostrare ai potenziali clienti della loro agenzia organizzatrice di spedizioni e trekking che non occorre avere mesi di vacanza per scalare un ottomila. Dopo il «fast-food», gli Stati Uniti hanno creato «il fast-8000». Anche chi non è d'accordo con questa nuova trovata deve comunque dare atto a Ballinger e Harrington di non aver nascosto nulla.

È IL BELLO DELLA MONTAGNA: libera e senza regole. Puoi andare dove vuoi e muoverti come vuoi. Sarà poi chi sta a casa a decidere se ciò che hai fatto è una prestazione di «serie A», in stile alpino, leggero e senza ossigeno supplementare, o di «serie B», con una serie di aiuti che aumentano il margine di sicurezza e diminuiscono la percentuale di rischio e di avventura.

Nell'alpinismo, ognuno è libero di giocare la propria partita nella categoria agonistica che vuole. Una partita, un gioco, una scalata. Poco importa: l'essenziale è non barare. Chi bara, oltre a danneggiare se stesso, rischia di gettare un'ombra su tutto un settore sportivo. Quando poi a barare sono figure di primo piano, la menzogna può sussistere e continuare a vivere solo grazie alla complicità generalizzata. È così che nasce la bugia collettiva, quella che permette di «ingannare grandi e anonime masse. Accade in politica, ma anche nello sport». In montagna è meglio essere orribili, ma dichiarare il vero.