

Marijuana e sport.

Fatti una canna e correrai come mai prima

di Riccardo Vetere, pubblicato il 13 febbraio 2015 su "www.gqitalia.it"



In America spopola la ultramaratona e neanche a dirlo l'uso della marijuana impazza tra gli atleti: ma ha davvero effetti benefici?

Ed ecco che si torna a parlare di **Marijuana e sport**. Come fosse un binomio di struttura elastica che ogni tanto si riavvicina nel tempo.

Ora la nuova disciplina che pone nuovamente la cannabis al centro della questione, è la cosiddetta ultramaratona. Una corsa a piedi per lunghe distanze: e si parla di 50 chilometri di percorso minimo. Com'è facilmente intuibile, partecipare a una di queste gare comporta uno sforzo enorme in termini di fatica e dispendio fisico. E la marijuana ha tra i suoi effetti proprio la riduzione della sensazione di dolore, malessere, fatica e nausea, almeno stando alla diretta esperienza dei runner. Fate due più due e avrete centrato il bersaglio.

Secondo *UltraRunning Magazine*, siamo passati dalle 293 corse organizzate nel 2014 alle 1.300 circa del 2014: un bel salto in alto. E anche in Italia il fenomeno della ultramaratona sembra in forte crescita. Uno sport al limite dell'umana sopportazione che sembra richiedere necessariamente un aiutino esterno. Anche se c'è poi chi si oppone duramente a questo tipo di "concessione", come Jenn Shelton: «Per vincere un'ultramaratona devi saper gestire il dolore, non devi vomitare e devi riuscire a mantenere la calma.

La marijuana fa tutte e tre queste cose insieme». La maratoneta americana ha ammesso di aver testato gli effetti della cannabis nel corso di alcuni allenamenti, ma ha poi deciso di non utilizzarla durante le corse. È anche (soprattutto?) una motivazione di regolamento.

La **WADA** – l’Agenzia mondiale dell’antidoping – un paio d’anni fa ha decretato l’innalzamento del livello di THC consentito – uno dei più noti principi attivi della cannabis –, lasciando di fatto la possibilità agli atleti di usarla solo in fase d’allenamento. E anche la USA Track & Field -l’organizzazione americana che controlla e gestisce le corse di lunga distanza -, ha deciso di conformarsi a queste disposizioni. Ma il problema sorge quando il discorso verte sui controlli, sulla loro costanza ed efficacia, ancora troppo sporadici e superficiali per permettere l’applicazione di sanzioni serie in caso di violazioni da parte degli ultramaratoneti.

Spostiamoci allora sul lato pratico: **quali effetti ha davvero la cannabis sul corridore o maratoneta di turno?** Non resta che passare la parola a chi la marijuana ha deciso di integrarla nell’attività sportiva, come Avery Collins, ventiduenne maratoneta professionista: «Se trovi il dosaggio giusto la marijuana toglie lo stress della corsa e può essere un ottimo rimedio per il post allenamento» ha detto al Wall Street Journal. Ma Collins non fuma l’erba, preferisce ingerirla o utilizzare dei balsami da applicare sul corpo e sulle gambe, nello specifico; ha vinto 5 ultramaratone l’anno scorso, sicuramente un ottimo risultato.

C’è poi chi sostiene il contrario, ovvero che la cannabis non porti dei particolari benefici al corridore; come Don Catlin, fondatore dell’UCLA e noto esperto d’antidoping: «È più una droga da abuso che una droga in grado di migliorare le performance sportive».

La marijuana, specie in America, è una sorta di antidoto alle fatiche sdoganato già da parecchi anni: lo snowboarder canadese Ross Rebagliati e il giocatore di football Nathan Ross “Nate” Jackson hanno ammesso senza alcun problema di averne fatto uso durante la loro carriera. Ma sul tema l’America è un altro pianeta: 23 Stati l’hanno già legalizzata per uso terapeutico e il confronto con l’Italia non si pone.

Arriviamo alla domanda delle domande: **cosa dice la medicina a riguardo?** «Ci sono molti fattori che suggeriscono che la cannabis blocchi proprio l’input fisico del dolore» è l’ammissione del dottor Webster della Lifetree Pain Clinic.