

Doping och Kosttillskott

Föreläsning med Jonas Karlsson, sportjournalist.

Arrangör: SISU & Kungsbacka kommun i Lindälvs skolans aula.

Proteinpulver, kreatin och andra kosttillskott. Inga konstigheter kan man tycka. Men behövs de? Var går gränsen för vad som är doping? Jonas Karlsson som profilerat sig på frågor kring doping som en växande folkhälsofråga. Idag är kroppshetsen och kraven på att se bra ut utbredd. När blir idealet skevt och hur undviker du frestelsen att ta en genväg för att nå dit? Är det bara dina muskler som påverkas?

Jonas har en stor erfarenhet av ämnet, efter att ha intervjuat många atleter som blivit ertappade. Att fuska är inget ovanligt fenomen hos människor, vi gör det i enkla sällskapsspel där vinsten är minimal. Då är det inte konstigt att man tar till genvägar om det kan finnas stora pengar eller andra fördelar man kan vinna.

Han visade dock hur det bland de allra främsta är liten andel som blir påkomna trots att den allra största majoriteten av tester utförs på dessa utövare. Fusket bland eliten är inte så utbrett. Mer anmärkningsvärt var hur många upptäckter det görs på motionärer trots att det i denna grupp utförs väldigt sparsamt med kontroller. De som dopar sig är allt yngre men också allt äldre. Bruket som tidigare förekom i 17–40 års åldern sprider sig nedåt till 12–13 åringar och upp över 60 års åldern.

Han menade att vi rent evolutionärt inte är lämpade att se så mycket människor. Hjärnan skulle inte kunna hantera alla dessa möten om vi inte hopar samman de som liknar varandra. På det sättet skapar vi grupper i våra hjärnor som vi antingen vill tillhöra eller fjärma oss ifrån. Då blir det ju också viktigt för oss att se ut på ett sätt som gör att vi bedöms vara intressanta och attraktiva. Vi blir matade med ideal som inte är speciellt sunt att leva upp till. Vi har Idoler som kan ägna hela sin tid till att hålla ett visst utseende. De är då uppbackade av PT, dietister och andra coacher för att nå sina resultat. Kroppsidealet som bilder visar upp är heller inte ett ideal som är sunt att leva med kontinuerligt. Bilderna visar ju oftast kroppar i en fas där underhudsfett är borttränat. Många gånger är ju bilderna också retuscherade. Till dessa ideal vill vi närma oss men då vi inte har den tid och resurser som förebilderna har är det lätt att känna sig tvungen att ta genvägar.

De produkter som ganska aggressivt marknadsförs för att kunna ta oss dit vi vill nå innehåller många ämnen som manipulerar med våra naturliga system. Jonas menar att de kosttillskott som har en positiv effekt också innehåller dopingpreparat. De innehållsförteckningar som finns på burkarna visar inte på det men det kan finnas i ändå. Till exempel så fanns det i ett analyserat kreatinpreparat höga halter av 7 olika steroider.

I de extrema fallen där man injicerar steroider drivs ju kroppens system så hårt att det måste varvas med perioder där man inte brukar. I dessa perioder kan det psykiska måendet bli påverkat och självmedicinering med narkotiska preparat blir då är vanligt. I och med att man med dopingen också rivit ner tröskeln mot kemisk påverkan av sin kropp har man öppnat för detta sätt att påverka sin fysik. Det gör att det också är enklare att vända sig till den svarta marknaden för att påverka sitt dåliga mående.

Jonas tog Anders Behring Breivik som ett exempel på en annan sida av bruket av steroider. Han hade inte någon avsikt att nå idrottsliga framgångar. Han använde preparaten för att slå ut empatiska egenskaper så han skulle kunna genomföra sina fruktansvärda dåd i Oslo och på Utøya. Dessa egenskaper har preparaten också!