



Reden genoeg om gericht actie te ondernemen

ANTIDOPING DRAAIT NIET OM GEZONDHEID

Historisch gezien en volgens de regels van WADA, het Wereld Anti-Doping Agentschap, draait antidoping weinig of niet om gezondheid. In essentie gaat het over oneerlijke concurrentie via prestatiebevorderende middelen in strijd met de 'spirit of sport'. Dit is bij fitness niet aan de orde. Moeten we ons daarom als fitnesssector verzetten tegen dopingcontroles in onze sector? Neen, integendeel, we moeten via communicatie en sensibilisering verder durven gaan dan de klassieke dopingbestrijding.

Prestatiedrang, zelfrealisatie en competitiegeest. Winnen van, of beter presteren dan je opponent, zelfs trainingsmaatje. Het hoogst mogelijke bereiken met daaraan verbonden eer, glorie en mogelijks geldgewin liggen aan de basis van dopinggebruik.

Dopingautoriteiten in Vlaanderen controleren ook in fitnessclubs. Omdat dit door de omschrijving binnen het antidopingdecreet ook kan. Maar waarom controleert men? Ontrading, gezondheid, bescherming van het individu? Of om de cijfers op te smukken. Eender waarom,

iedere dopinggebruiker is er één te veel. Maar voor onze sector, waar behoud en verbetering van de gezondheid voorop staat, is het belangrijk om verder te kijken dan het gebruik van prestatiebevorderende middelen. Bij sport is het zwaar misgelopen, maar dit mag geen reden zijn voor ons, om onze kop in het zand te steken.

Spelen om te overleven

Het ziet er zo schattig uit. Twee kleine kittens aan het rollebollen. Ogenscheinlijk aan het spelen alsof het een lieve lust is. Dit spelen zit genetisch in hun aard ingebakken. Niet voor de fun, maar omdat ze vaardigheden, reflexen en essentiële bewegingen willen aanleren om als

volwassen kat te overleven. Ook bij de mensheid zat dit ingebakken. Bewegen om de gezondheid in stand te houden. Om als volwassene te kunnen jagen, vluchten en/of strijden. Overleven en kwaliteitsvol leven.

Fitness keert terug naar deze essentie van het doel van bewegen, waar jammer genoeg sport de verkeerde richting is uitgegaan. Bij spelen om levensnoodzakelijke vaardigheden aan te leren kwam in ons intelligente brein geleidelijk aan ook plezierbeleving. Niet alleen plezier in het spel op zich, maar ook om de betere te worden dan onze tegenstander. De slimme mens wou zich ontwikkelen om beter te worden, en competitie in sport en spel ging daar steeds meer een rol in spelen. Zelfrealisatie via de sport. Uiteindelijk resulteerde dit in een soort van bevreesding, door filosoof Etienne Vermeersch als aliënatie omschreven: het uiteindelijke doel kwam in het gedrang voor een tweede 'hoger' doel. Competitiedrang werd in sportmiddens belangrijker dan gezondheid in stand houden. Een tendens om steeds verder te gaan, sterker te worden, sneller, leniger, vergaande risico's nemen om te presteren en op het hoogste schavotje te komen. Niet voor iedereen weggelegd. Op zich geen probleem want kijksport werd groter dan doesport. Enkel winnen, presteren telt. Alle middelen en methodes zijn er goed voor... Men ging op zoek naar alles wat kon helpen. Het mocht gerust de gezondheid schaden. Tot men zich begon te organiseren om het gebruik van deze middelen en methodes te controleren en te bestraffen. Dopinggebruik werd een fenomeen en wereldwijd probleem dat men op eenzelfde schaal probeert te bestrijden. Terecht.

Onze kop niet in het zand steken

Verboden middelen kwamen op de dopinglijst. Een stof of methode kan er op worden geplaatst wanneer ze aan minimum twee van de volgende criteria voldoet:

- (mogelijk) prestatiebevorderend
- (mogelijk) schadelijk voor de gezondheid
- In strijd met de 'spirit of sport'

'Schadelijk voor de gezondheid' is op zich in de dopingbestrijding dus geen punt. Zolang producten niet prestatiebevorderend zijn of in strijd met de 'spirit of sport' mogen ze worden gebruikt. Voedingssupplementen mogen, zolang ze door minder strenge hygiënevoorschriften niet verontreinigd zijn met dopingstoffen. Het agentschap verwittigt je zelfs dat je als sporter in dat geval risico loopt om positief getest te worden. In Nederland kunnen producenten hun voedingssupplementen laten testen via het NZVT (Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport).



Het is duidelijk. In sportmiddens is veel producten, middelen, voedingsstoffen, methodes gebruiken en consumeren geen probleem zolang ze niet op de dopinglijst staan. Natuurlijk zal je als sporter weinig presteren wanneer je alle mogelijke voedingssupplementen of zelfs chips, marsen en hamburgers de revue laat passeren. Maar bij controles moet je je geen zorgen maken. Laat de suikerlobby maar hun gang gaan om alle voedingsstoffen te voorzien van zoet- en dikmakers. Laat iedere consument zich maar verleiden tot alle mogelijke oppeppers, afslankers en mooimakers. Ze mogen zelfs verleidelijke pseudo-medische promotie maken. Ja zelfs verkocht worden in de apotheek.

Probleem geworden

Begrijpelijk dat fitnessondernemers zich behoorlijk kwaad maken wanneer hun sector gestigmatiseerd wordt als bakermat en proeftuin van verboden middelen. Het is ongetwijfeld zo dat in veel krachtsportmiddens steroïdegebruik problematisch is. Dat veel jongeren mekaar, gesteund door misplaatste promotie en rolmodellen, gek maken om via allerlei producten afgeslankt of met de mooiste sixpack op een festivalweide te kunnen pronken.

Voor dit laatste is voor ons een probleem. Ook WADA beseft dat gebruik van stimulerende middelen een probleem is geworden dat sport ruim overschrijdt. Het is een maatschappelijk probleem. Alleen de controle en bestraffing is gekoppeld aan georganiseerde sportbeoefening. Ze bereikt de fitnessclubs maar gaat niet verder,

zelfs niet tot andere recreatieve sportbeoefening. Ook al is de verkoop en samenstelling van voedingsmiddelen zwaar uit de hand gelopen. Ook al is competitie en presteren in sportmiddens belangrijker geworden dan gezondheid. Ook al voelen wij ons terecht gestigmatiseerd via ongenuanceerde berichtgeving. Dit is geen reden voor ons om onze kop in het zand te steken. Integendeel.

Het is onze verdomde plicht om de strijd aan te gaan tegen 'ongezonde middelen' en 'ongezonde levensstijl'. Wij gaan dit doen door niet alleen de strijd aan te gaan tegen de prestatiebevorderende middelen op de dopinglijst. Neen. Wij gaan de strijd aan tegen alle kracht en uiterlijk stimulerende middelen. Neem nu alvast een kijkje op www.lievereenkusje.be. De campagne start in het schooljaar 2018-19. Wanneer recent onderzoek toont dat in de VS 33.2% van de kinderen en adolescenten frequent voedingssupplementen consumeren dan zijn we dit zeker verplicht aan onszelf, onze klanten, onze omgeving, onze kinderen, onze toekomst.



ERIC VANDENABEELE

Fitness.be - eric@fitness.be

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH