

## Uppmärksamhetsvecka 41. Bedrivs av Antidopingnätverket KRAFTTAG Örnsköldsvik

I Örnsköldsvik är 11 gym/träningsanläggningar medlemmar och ytterligare tre är på väg in i antidopingnätverket. Det lokala nätverket har regional styrgrupp och är kopplat till nationella PRODIS (Prevention mot doping i samhället). Samordning sker genom Brå Örnsköldsvik, nätverket arbetar förebyggande året runt genom regelbunden kunskaphöjning och nätverksarbete tillsammans med de övriga gymmen, polis och tull, med mål att motarbeta doping och att alla gym 100% -certifieras.

Vecka 41 (7–13 okt) är en kampanjvecka. Då anstränger sig nätverken för att sätta arbetet mot dopning på kartan, såväl nationellt som lokalt. Det finns mycket att rapportera om dopning, kopplat till kroppsideal och kosttillskott som är intressant att på ett eller annat sätt uppmärksamma detta. Varje år lyfts olika aspekter kring doping, med hjälp av aktiviteter, föreläsningar och ambassadörer.

I Örnsköldsvik bedrivs Uppmärksamhetsveckan 2019 på alla nätverksanslutna gymmen på ett flertal sätt, men gemensamt är att alla sprider information om dopningarbetet och har personalen iklädda 100% T-shirts för ökad uppmärksamhet. De gym som har tekniska möjligheter utmanar sina medlemmar med hjälp av film inspelad av ambassadör 2019 Fredrik Lindström, att slå hans tid på 100 m stakning via skierg-maskin. Vissa gym anordnar egna utmaningar/tävlingar och vinster delas ut som uppmuntran på sitt deltagande och inte för bästa resultat. Bland vinsterna finns Spa-vistelse på Paradiset. Hälsocoacherna från Örnsköldsviks Folkhögskola medverkar genom att bemanna Nolaskolans ljushall måndag, onsdag och torsdag med ett utställarbord, armbrytarbord och quiz-tävling. Elever som besvarar quizet vinner fem gratis träningstillfällen på valfritt gym. Torsdag vid lunchtid ger Fredrik Lindström en intervju om sina träningserfarenheter, sin inställning till dopingproblemen och tips till åhörarna. Gymmens representanter i nätverket närvarar vid varje tillfälle då aktiviteter på utställningsplatsen på Nolaskolan är igång.

Nedan följer mer fakta kring doping.

### DOPNING – DET DOLDA SAMHÄLLSPROBLEMET

#### **Information och underlag om ett utbrett, men sällan omskrivet problem**

När media rapporterar om dopning är det oftast kopplat till idrotten. Problemet finns såklart där, men de allra flesta användare finns utanför sportens värld – på våra gym.

*Minst* 40 000 svenskar använder anabola androgena steroider (AAS) varje år. Men mörkertalet är stort och de flesta bedömare menar att den verkliga siffran är betydligt högre. Den typiske användaren är inte en klassisk bodybuilder utan en ung man som snabbt vill bygga en "superkropp" och uppnå dagens, ofta skeva, kroppsideal. Med dopningen följer en rad problem, såväl fysiska som psykiska och sociala. I Sverige har vi dessutom en dopningslag, vilken kriminaliserar nästan all hantering av AAS. Tyvärr hindrar inget av detta ungdomar från att börja ta steroider. Tvärtom – antalet användare växer, och med tanke på att även närstående berörs kan vi med fog prata om ett samhällsproblem. Till denna problematik kommer marknaden för kosttillskott, som exploderat under 2000-talet. På grund av en svag lagstiftning råder mycket bristfällig kontroll och tillsyn av dessa produkter och undersökningar visar att populära tillskott kopplade till muskelökning eller viktminskning ofta innehåller förbjudna, läkemedelsklassade eller skadliga substanser. 100% Ren Hårdträning är en statligt finansierad arbetsmetod som verkar för att minska användande och spridning av AAS på svenska träningsanläggningar. I och med att så många berörs tycker vi att det är viktigt att verka för kunskapsspridning och diskussion.

## SNABBA FAKTA OM DOPNING I SVERIGE:

- Dopningen i Sverige ökar. Den officiella siffran på antalet användare har justerats från 10 000 användare (2009) till *minst* 40 000 användare (2016). Experter menar dock att mörkertalet är stort att den verkliga siffran på antalet användare är omkring det dubbla.
- Problemet är störst utanför idrotten – företrädesvis bland unga män (17–34 år) som snabbt vill bygga sin superkropp. Idealet idag är främst inte att bli extremt muskulös utan att snabbt skaffa en tight, vältränad och väldefinierad kropp för att passa in och öka sin status.
- Trenden är att kroppsexponeringen ökar, inte minst via sociala medier. En studie visade nyligen att 75% av unga svenska män vill ha mer muskler. Inte främst för att öka sitt fysiska välmående utan för att bli mer attraktiva.
- Marknaden för kosttillskott har exploderat senaste decenniet. Det säljs mer kroppsförändrande preparat än någonsin. Mekanismerna är desamma som bakom användandet av AAS.
- Sverige har en mycket svag lagstiftning när det gäller kosttillskott. Kontrollerna är på vissa håll obefintliga och vemsomhelst kan i praktiken saluföra vadsomhelst som kosttillskott. Vi ser regelbundet dopningsfall inom idrotten kopplat till kosttillskott, och vi ser också akuta sjukdomstillstånd hos vanliga motionärer till följd av kosttillskott. Utomlands har dödsfall förekommit.

Undersökningar visar att prestationshöjande kosttillskott inte sällan innehåller dopningsklassade substanser eller läkemedel. Dessa deklarerar sällan eller aldrig på innehållsförteckningen.

**100% Ren Hårdträning** (mycket fakta kring samhällsproblemet med steroider)

[www.renhardtraning.com](http://www.renhardtraning.com)

**Dopningspodden** ([www.renhardtraning.com/podd](http://www.renhardtraning.com/podd))

Innehåller diskussion och intervjuer inom olika aspekter på dopningen både inom och utanför idrotten.

**Kroppsideal och attityder:**

<https://www.svd.se/far-jag-snygga-magrutor-ska-jag-ga-till-stranden>

**ANDT-strategin:**

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/skrivelse/2016/02/skr.20151686/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/andtuppfoljning/om-andt-strategin/>

**Kosttillskott:**

<https://www.svd.se/expert-vi-vill-varna-for-vanliga-kosttillskott>

<https://kit.se/2017/05/30/88188/kan-vi-lita-pa-traningstillskotten>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>

**Övrig media:**

”Dopningen var nära att döda Thomas”

Inslag i SVT Aktuellt om en vanlig kille som ville bygga muskler.

<https://www.svt.se/nyheter/inrikes/thomas-tog-anabola-i-tio-ar-hjartat-stannade>

”Dopningen och kärleken” – en dokumentär av SR som beskriver vad som kan hända den som hamnar i ett missbruk.

<https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=2938&artikel=7195270>