

THOMAS ZANDONAI

DOPING:

ANATOMIA

DI UNA SCELTA

Conoscere, capire, contrastare

Prefazione di Francesco Botrè



OSTACOLO BILIBUO

Erickson

«Mentre noi, all'interno del laboratorio, siamo confinati a occuparci del *dopo* e del *cosa*, Thomas sposta l'asse dell'indagine sul *prima* e, soprattutto, sul *perché*».

Francesco Botrè



THOMAS ZANDONAI

Dottore in Biomedicina Traslazionale e direttore del Laboratorio di Farmacologia, Salute e Dipendenze in Esercizio (PHAE Lab) dell'Università Miguel Hernández di Elche, in Spagna. La sua ricerca esplora l'interazione bidirezionale tra farmaci ed esercizio fisico, con particolare attenzione alle dinamiche psico-sociali, educative e cliniche che ruotano attorno al fenomeno doping. È autore di oltre sessanta articoli su riviste internazionali indicizzate. Prima ancora di essere ricercatore, è stato atleta.

Doping: *anatomia di una scelta* è un modo nuovo di raccontare il doping: con rigore scientifico, smontando uno per uno i luoghi comuni più resistenti. Perché un essere umano sceglie di mettere a rischio se stesso in nome della prestazione? E perché, a volte, sceglie di non farlo? L'autore esplora queste domande intrecciando la propria esperienza di atleta con decenni di ricerca scientifica, convinto che le risposte più oneste non stiano nelle sanzioni ma nelle motivazioni della scelta stessa, nel profilo individuale, nel peso dell'ambiente. Dalla storia del doping fino agli *Enhanced Games* di Las Vegas, dove il doping è diventato un prodotto da vendere, il libro attraversa sociologia, psicologia, scienza e storie di vita per stimolare dubbi più che dare certezze. Nel doping le risposte definitive non esistono. Esistono le domande giuste. E da lì si comincia.

In collaborazione con:



L'assicurazione
che ci unisce

€ 18,00



9 788859 104828

www.erickson.it

OSTACOLOBLIQUO

collana diretta da Paolo Crepaz

L'ostacolo obliquo è qui inteso come simbolo di un'attività sportiva dove ogni persona, in base alle personali abilità, può sperimentare l'adeguatezza e il successo della propria azione. La collana *Ostacolo obliquo*, rivolta ad atleti, genitori, insegnanti, tecnici e operatori sportivi, mira ad avvicinare allo sport secondo una prospettiva equa e inclusiva.

THOMAS ZANDONAI
**DOPING: ANATOMIA
DI UNA SCELTA**

Conoscere, capire, contrastare



OSTACOLOBLIQUO

 Erickson

THOMAS ZANDONAI

È dottore in Biomedicina Traslazionale e direttore del Laboratorio di Farmacologia, Salute e Dipendenze in Esercizio (PHAE Lab) dell'Università Miguel Hernández di Elche, in Spagna. La sua ricerca esplora l'interazione bidirezionale tra farmaci ed esercizio fisico, con particolare attenzione alle dinamiche psico-sociali, educative e cliniche che ruotano attorno al fenomeno doping. Oltre sessanta articoli su riviste internazionali indicizzate documentano una ricerca condotta su due fronti paralleli: gli atleti e i pazienti. Prima ancora di essere ricercatore, è stato atleta.

INDICE

<i>Prefazione</i> di Francesco Botrè	7
<i>Introduzione</i>	11
Capitolo 1 COMPRENDERE IL FENOMENO DOPING	21
Capitolo 2 LA DIMENSIONE PSICO-SOCIALE	63
Capitolo 3 LA QUESTIONE ETICA E DI GENERE <i>con Silvia Camporesi</i>	79
Capitolo 4 ALMENO PROVIAMOCI: STRATEGIE E INTERVENTI EDUCATIVI	97
Capitolo 5 STORIE DI DOPING (INTERVISTA A BEATRICE CARLETTI)	109
<i>Conclusioni</i>	131
<i>Ringraziamenti</i>	135

Prefazione

Francesco Botrè¹

Dirigere un laboratorio antidoping accreditato dalla WADA (*World Anti-Doping Agency*) significa muoversi quotidianamente lungo i confini di una tecnologia scientifica che rasenta la fantascienza. Ogni giorno, insieme ai miei amici e colleghi del laboratorio antidoping FMSI di Roma, analizziamo campioni biologici alla ricerca di oltre 750 sostanze vietate. Per comprendere l'estrema sofisticatezza di questa attività, basti pensare che la nostra sensibilità analitica è paragonabile alla capacità di individuare pochissimi granelli di zucchero o di sale sciolti all'interno di un'intera piscina olimpica. È una rincorsa continua, tecnologicamente avanzatissima, apparentemente infallibile.

Eppure, esiste un limite intrinseco che nessuna procedura di laboratorio, nessuno spettrometro di massa o protocollo analitico potrà mai superare: il fattore tempo.

Il laboratorio arriva sempre *dopo*. Interviene quando la linea d'ombra è già stata valicata. Quando sul nostro bancone di laboratorio giunge

¹ Direttore Scientifico del Laboratorio Antidoping della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) di Roma, accreditato dalla WADA (Agenzia Mondiale Antidoping), e Professore ordinario di Chimica Analitica presso il Dipartimento di Chimica «Ugo Schiff» dell'Università di Firenze.

un campione di urina o di sangue, la scelta dell'atleta è già stata compiuta, irrevocabilmente. La scienza si limita a registrare un fatto e a fotografare una conseguenza, ma non possiede alcuno strumento per impedire l'atto.

Ed è esattamente in questo scarto temporale ed etico che risiede il valore prezioso e indispensabile del volume del mio amico Thomas Zandonai. Mentre noi, all'interno del laboratorio, siamo confinati a occuparci del *dopo* e del *cosa*, Thomas sposta l'asse dell'indagine sul *prima* e, soprattutto, sul *perché*.

Per comprendere a fondo il presente, l'autore apre l'opera con un'ampia e rigorosa sezione introduttiva che ripercorre la complessa storia del doping moderno e mappa l'evoluzione delle strutture di controllo internazionali, delineandone potenzialità e limiti. È una premessa indispensabile, che dimostra come il fenomeno si sia evoluto di pari passo con lo sviluppo tecnologico, trasformandosi da pratica artigianale in un sistema ramificato e sofisticato.

Da questo quadro strutturale si passa poi al cuore psicosociale del libro, in cui emerge l'esperienza professionale dell'autore. Le motivazioni profonde che spingono un individuo verso il doping non si riducono mai a una banale equazione di furbizia o disonestà sportiva; affondano invece le radici nel profondo dei singoli. Thomas esamina con attenzione la complessa fragilità delle strutture psicologiche umane, distinguendo tra atleti intrinsecamente più predisposti e personalità più vulnerabili di fronte a stimoli esterni asfissianti — siano essi enormi interessi economici, pressioni ambientali o la paura del fallimento. È un'analisi lucida, mossa anche da un vissuto personale profondo: da promettente giovane ciclista, Thomas si è trovato davanti a quel bivio in prima persona e, quando gli è stato offerto il doping, ha avuto la forza morale di dire di no. Pronunciare quel «no», in quel preciso momento della vita, non è stato un semplice rifiuto burocratico o una timida smentita. È stato un atto umano dirompente, assoluto, fondativo. Dire di no quando il sistema intorno a te spinge in un'unica direzione, quando il successo sembra a portata di mano e il compromesso viene mascherato da necessità, richiede un coraggio che va oltre la normale integrità. Quel «no» solitario e fiero è la dimostrazione che l'essere

umano conserva intatta la propria libertà di scelta anche nelle tempeste più violente. È il momento esatto in cui l'atleta riafferma la propria individualità e non cede alla mercificazione del risultato.

Il «no» di Thomas non è rimasto un fatto privato, ma si è tradotto in una missione scientifica e civile. Thomas è infatti da tempo attivamente impegnato sul fronte della formazione, dell'educazione e della prevenzione, avendo ricoperto il ruolo di coordinatore scientifico della campagna nazionale *100% me*, un progetto altamente innovativo finanziato dal Ministero della Salute italiano e coordinato dall'Addiction Science Lab dell'Università di Trento, nato proprio per informare e scoraggiare l'uso di sostanze tra i giovani e gli atleti.

Un altro grande merito di questo saggio è l'ampliamento dello sguardo oltre i confini del mero potenziamento agonistico. Un'intera sezione del testo è dedicata all'abuso di sostanze non necessariamente finalizzate al miglioramento della prestazione sportiva, come le sostanze stupefacenti o la nicotina. Questo capitolo scoperchia una realtà spesso taciuta: l'atleta non è un automa isolato dal mondo, ma un individuo immerso nelle medesime dipendenze e dinamiche di consumo che attraversano la società contemporanea.

Il percorso prosegue proiettando il lettore verso scenari futuri grazie al prezioso contributo di Silvia Camporesi. Il capitolo affronta il paradosso estremo dei recenti *Enhanced Games*, le controverse manifestazioni dove l'uso del doping è del tutto deregolamentato. In queste pagine, Camporesi non solo solleva la complessa questione di genere, mostrando le profonde differenze e disparità tra uomo e donna all'interno del sistema del doping e dell'antidoping, ma ci spinge a riflettere sul confine ultimo dello sport: una distopia in cui la tecnologia medica sostituisce interamente il merito e il talento.

Tuttavia, il libro non si esaurisce in questa proiezione futuristica. Le riflessioni conclusive rimettono al centro l'atleta nella sua quotidianità, affrontando la delicata questione del cosiddetto «doping accidentale». Si tratta di un tema spinoso che interroga direttamente anche il nostro ruolo di scienziati e regolatori, e che Thomas riassume in una verità tanto amara quanto necessaria: «un sistema che protegge le regole senza proteggere le persone ha già perso la partita più importante».

Mi auguro che i giovani atleti, gli allenatori, i preparatori atletici, i manager sportivi e tutti coloro che amano lo sport e lo vivono dall'interno trovino nella loro biblioteca personale il libro di Thomas Zandonaï. In esso sono custoditi gli strumenti necessari per comprendere il passato, governare il presente e consolidare quel ruolo di «roccaforte etica» che lo sport gioca, e deve continuare a giocare, all'interno del nostro vivere sociale.

Capitolo 1

COMPRENDERE IL FENOMENO DOPING

Una storia antica come la competizione

C'è una data che gli storici citano spesso: il 1889, quando un dizionario inglese usò per la prima volta il termine *doping* per descrivere le sostanze somministrate ai cavalli prima delle corse ippiche. Una parola nuova per una pratica antichissima. Perché l'origine vera di tutto questo è molto più lontana, nelle pozioni degli atleti greci, nelle miscele tramandate come segreti di famiglia, nell'impulso che non è mai cambiato nel tempo: vincere. E spesso, semplicemente, restare vivi.

Nell'antica Grecia lo sport non era intrattenimento. Era religione, cultura, vita sociale. Alle prime Olimpiadi del 776 a.C. non esisteva una seconda posizione degna di essere ricordata, e per non perdere si usava qualunque cosa, semi, funghi, miscele dagli effetti spesso sconosciuti e talvolta letali. Il confine tra potenziamento e avvelenamento era sottile. Con l'avvento del cristianesimo, l'imperatore Teodosio decretò nel 395 d.C. la fine delle competizioni pagane, e così per quasi quindici secoli, nella storia scritta, il doping sparì quasi del tutto.

Poi arrivò l'Ottocento. L'industrializzazione rimise in moto la fame di competizione, e nel 1896 De Coubertin riportò in vita i Giochi Olimpici. Con le gare tornarono le vecchie abitudini, e nella prima metà del Novecento la scienza offrì strumenti nuovi: amfetamine, steroidi anabolizzanti, non più pozioni artigianali, ma molecole sintetizzate in laboratorio, con effetti precisi e documentati, e proprio per questo ancora più pericolose nelle mani di chi le usava senza controllo.

Il 13 luglio 1967, sulle pendici del Mont Ventoux, le telecamere ripresero tutto: Tommy Simpson che zigzagava sotto quaranta gradi di sole provenzale, con amfetamine e cognac in corpo, la prima caduta, il meccanico che lo rimetteva in sella, gli spettatori che lo spingevano avanti, Simpson che ripartiva urlando *on, on, on*, poi la seconda caduta, quella finale, duecento metri dopo. Aveva ventinove anni. Quella sequenza, un uomo che cade, viene rimesso in piedi, cade di nuovo, e il sistema intorno a lui che lo asseconda anziché fermarlo, è diventata la prima rappresentazione pubblica del costo reale del doping: non un segreto da laboratorio, ma un corpo che si spegne davanti a tutti.

Eppure, ci volle ancora del tempo. Solo alle Olimpiadi di Città del Messico del 1968 il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) istituì i primi controlli antidoping. Per i test specifici sugli steroidi anabolizzanti si dovette aspettare Montreal 1976. Un inizio, ma lento, come spesso accade quando le regole devono fare i conti non solo con la salute degli atleti, ma con gli interessi di chi nello sport investe, e con quelli dei governi che nello sport hanno sempre visto uno specchio della propria potenza.

Il doping come politica di Stato

C'è una differenza fondamentale tra il ciclista che si inietta EPO nel bagno di un albergo alle due di notte e il governo che organizza la somministrazione sistematica di anabolizzanti a un adolescente di quattordici anni presentandogli le compresse come vitamine. Nel primo caso si parla di una scelta individuale, discutibile, pericolosa, sanzionabile. Nel secondo si parla di qualcos'altro: di uno Stato che usa i corpi dei propri atleti come strumenti di propaganda, senza il loro consenso e spesso a loro insaputa.

Il termine *state-sponsored doping* fu formalizzato in letteratura nel 2003 da Kalinski, applicandolo ai programmi sistematici dell'Unione Sovietica degli anni Settanta. Da allora, la categoria si è estesa a Germania Orientale, Russia post-sovietica, Cina, Italia e Spagna. Contesti diversi, architetture diverse, ma un nucleo comune: la subordinazione della salute degli atleti a obiettivi che li trascendono, il medagliere olimpico, il prestigio nazionale, la dimostrazione della superiorità di un sistema politico.

Il caso più documentato rimane quello della Repubblica Democratica Tedesca (DDR). Lo *Staatsplan Thema 14.25*, avviato nel 1974, sottopose oltre diecimila atleti, molti minorenni, a somministrazione sistematica di 4-clorodeidrometiltestosterone,¹ distribuito dagli

¹ Il 4-clorodeidrometiltestosterone è uno steroide anabolizzante sintetico, una molecola derivata dal testosterone, sviluppata negli anni Sessanta dalla casa farmaceutica est-tedesca Jenapharm. Accelera la sintesi proteica muscolare, aumenta la massa e la forza e migliora il recupero dopo lo sforzo. Rispetto ad altri anabolizzanti dell'epoca, aveva il vantaggio di essere difficilmente rilevabile con i test dell'epoca.

allenatori come «vitamine blu». La ricerca sull'elusione dei controlli procedeva in parallelo con quella sulla performance: il laboratorio con sede a Kreischa accumulava positività interne che non emergevano mai nei controlli ufficiali. Le conseguenze sanitarie, virilizzazione, tumori, infertilità, patologie cardiovascolari, divennero materia di processi penali: Manfred Ewald, ex Ministro dello Sport della DDR, fu condannato nel 2000 per lesioni gravi agli atleti. Alcuni di quei record resistono ancora oggi, muti, inamovibili, come cicatrici che lo sport non riesce a smettere di portare.

L'Unione Sovietica aveva preceduto storicamente la DDR, con la diffusione di testosterone ai sollevatori di pesi alle Olimpiadi di Helsinki del 1952 come atto inaugurale del doping di Stato nell'era olimpica moderna. La continuità tra quel sistema e la Russia contemporanea è il filo che i rapporti McLaren del 2016 hanno reso visibile al mondo: oltre mille atleti, quattro anni, ogni sport olimpico, campioni positivi sostituiti attraverso un foro nel pannello antimanomissione del Laboratorio di Sochi durante i Giochi Invernali del 2014. «Non un'anomalia», ha scritto Kalinski nel 2017: una riproposizione, con tecnologie più sofisticate, delle pratiche della Guerra Fredda.

La Cina offre un parallelo inquietante con la DDR. Le nuotatrici cinesi degli anni Novanta stabilirono record mondiali in serie, con margini che Dennis Pursley, direttore tecnico del nuoto statunitense, definì già allora «una replica esatta della Germania Orientale», stessa logica di partito, stessa complicità medica, stessi atleti senza potere di rifiuto. Nel 2017 la dottoressa Xue Yinxian, ex medico della squadra olimpica cinese, dichiarò pubblicamente che oltre diecimila atleti avevano partecipato a un programma di doping sistematico dietro ogni medaglia internazionale conquistata negli anni Ottanta e Novanta. Nessuna indagine formale ha mai seguito quelle parole. La scarsa trasparenza del sistema sportivo cinese e l'assenza di archivi accessibili rendono ancora oggi impossibile una documentazione comparabile ai rapporti McLaren.

Il contesto italiano si distingue per l'assenza di una direttiva politica centralizzata, ma non per l'assenza di un sistema dopante. Francesco Conconi, biochimico dell'Università di Ferrara, finanziato dal CONI per assistere gli atleti italiani con nuove metodologie di preparazione

e dalla Commissione medica del CIO per studiare l'EPO e le autoemotrasfusioni, incarna il paradigma di una complicità istituzionale strutturale: investito simultaneamente dei ruoli di medico, dirigente e controllore, operò per anni al cuore delle stesse istituzioni preposte alla tutela dell'integrità sportiva. Le indagini della Procura di Ferrara accertarono la somministrazione di EPO a decine di atleti d'élite. Il processo si concluse nel 2004 in un'impunità tecnica, ma il giudice dichiarò Conconi e i collaboratori «moralmente colpevoli», una formula che dice tutto e non cambia nulla.

Recentemente, in occasione dei vent'anni dall'*Operación Puerto*, ho partecipato a un video podcast sulla RTVE, la RAI spagnola, dedicato a quella che resta forse la storia più oscura dello sport spagnolo: 96 sacche di sangue sequestrate negli studi del medico Eufemiano Fuentes, calendari di doping personalizzati, Jan Ullrich e Ivan Basso esclusi dal Tour de France prima ancora che la gara iniziasse. Il processo si concluse con la distruzione delle sacche, e con essa ogni possibilità di identificare attraverso il DNA tutti gli atleti coinvolti. Hoberman aveva già scritto nel 2002 che il medico dello sport non è un'anomalia nel doping sistematico: ne è il nodo strutturale, il punto di articolazione tra domanda di performance, disponibilità di sostanze e competenza per eludere i controlli. Ma al ruolo dei medici torneremo più avanti.

Questi casi non appartengono esclusivamente al passato, né ai soli regimi totalitari. Appartengono a una logica che attraversa contesti politici radicalmente diversi: la logica per cui il corpo dell'atleta è un mezzo, non un fine. E in questa logica, la salute è sempre la prima voce a essere sacrificata, in silenzio, lontano dalle cerimonie di premiazione.

La costruzione di un sistema antidoping

Nel gennaio del 1999, a Losanna, si tenne una conferenza mondiale sul doping che segnò una svolta. Il Comitato Olimpico Internazionale propose la creazione di un organismo indipendente, dedicato esclusivamente alla lotta contro il doping in tutte le sue forme. Nacque

così la *World Anti-Doping Agency*, la WADA, che entrò ufficialmente in funzione nel novembre di quell'anno e opera ancora oggi. La sua missione è costruire un movimento globale per uno sport libero dal doping, sviluppando e armonizzando regole e politiche che valgano in tutti i Paesi e per tutti gli sport. E, come si dice in questi casi, sono ancora *work in progress*.

Il documento fondamentale su cui si regge tutto questo sistema è il Codice Mondiale Antidoping. Non è un semplice elenco di sostanze vietate: è un testo che cerca di allineare politiche e regolamenti a livello internazionale, in modo che un atleta sia sottoposto alle stesse regole in tutto il mondo. Il Codice stabilisce gli standard per i test, definisce i requisiti per i laboratori di analisi, accreditati esclusivamente dalla WADA, e disciplina i casi particolari, come quello degli atleti che per necessità terapeutica devono assumere sostanze altrimenti vietate. Ogni primo gennaio, con la puntualità di un calendario liturgico, la WADA pubblica la lista aggiornata delle sostanze e dei metodi proibiti: un documento che ridefinisce i confini del corpo lecito, stabilendo con precisione burocratica ciò che un atleta può e non può avere nel sangue, nelle urine, nei tessuti. Affinché una sostanza sia inserita nella lista delle sostanze proibite devono esserci almeno due di questi tre criteri: (1) che esistano prove scientifiche di un miglioramento delle prestazioni, (2) che l'uso rappresenti un rischio per la salute dell'atleta, oppure (3) che violi lo spirito dello sport, quel concetto elastico spesso troppo interpretabile. Il Codice non è però un testo immobile. La versione in vigore sarà sostituita nel 2027 da una nuova edizione, frutto di un lungo processo di revisione condotto attraverso il confronto con federazioni, atleti, governi e organizzazioni antidoping nazionali. L'obiettivo dichiarato è rendere il sistema più chiaro, più equo e più coerente con i principi fondamentali dei diritti umani, senza allentare i controlli né ridurre le responsabilità di chi vi opera. Dal marzo 2026 è già partito un programma di formazione destinato a tutti i soggetti coinvolti, per accompagnare la transizione. Le modifiche più rilevanti riguardano le sanzioni e i diritti procedurali. Sul fronte delle pene, il nuovo Codice introduce una struttura a livelli che supera la rigidità del vecchio sistema: il doping intenzionale continuerà a essere punito

con quattro anni di sospensione, ma gli atleti capaci di dimostrare l'assenza di intenzionalità, provando come la sostanza sia entrata nel loro organismo senza alcuna finalità di miglioramento della prestazione, potranno beneficiare di riduzioni significative. Una distinzione che sembra ovvia, ma che in passato era difficile da far valere nella pratica. Sul piano procedurale, a tutti gli atleti viene garantito esplicitamente il diritto di appellarsi al Tribunale Arbitrale dello Sport. Viene introdotto un esperto indipendente da consultare prima della chiusura di determinati casi, per ridurre il rischio di decisioni opache. Le norme sull'indipendenza delle organizzazioni antidoping nazionali vengono rafforzate per prevenire conflitti di interesse, e le regole sulla pubblicazione dei risultati cercano un equilibrio più trasparente tra diritto del pubblico all'informazione e tutela della reputazione degli atleti, soprattutto quando non viene riscontrata alcuna colpa. Il personale di supporto, allenatori, medici, preparatori, vede — finalmente — accresciuta la propria responsabilità nella prevenzione delle violazioni. Attenzione particolare è riservata ai minori e agli atleti non professionisti, che ricevono protezioni aggiuntive e un trattamento calibrato sulla loro situazione.

Al centro di tutto questo, però, resta una tensione che nessun aggiornamento normativo riesce a sciogliere del tutto. Il Codice Medico del Movimento Olimpico stabilisce che il CIO e le Federazioni Internazionali hanno il dovere di tutelare la salute degli atleti. Eppure, la definizione operativa di doping usata dalla WADA si basa principalmente sulla violazione delle norme del Codice, ben 11, ma non sulla tutela della salute. Un atleta che assume una sostanza vietata ma innocua è sanzionato. Uno che si danneggia la salute con una sostanza non ancora in lista, no. Il sistema protegge le regole. La salute, almeno formalmente, viene dopo.

È una contraddizione che attraversa tutta la storia del doping, dalle pozioni dei greci fino ai laboratori di oggi. E che non si risolve per decreto. Si affronta, se mai si affronta davvero, solo partendo da una domanda più profonda: perché gli atleti si dopano? Cosa cercano, cosa temono, cosa sono disposti a sacrificare pur di vincere? È a questa domanda che le pagine che seguono cercheranno di rispondere.

Capitolo 2

LA DIMENSIONE PSICO-SOCIALE

Le motivazioni: un paesaggio complesso

Comprendere perché un atleta sceglie il doping richiede uno sguardo che vada ben oltre il catalogo delle sostanze proibite o la logica del controllo. La decisione di ricorrere a metodi illeciti di potenziamento non nasce quasi mai da un gesto impulsivo, né si riduce a un semplice calcolo utilitaristico tra benefici e rischi. Si tratta, piuttosto, di un processo psicologicamente stratificato, in cui motivazioni diverse si intrecciano con distorsioni cognitive, fragilità individuali e pressioni ambientali. La ricerca degli ultimi anni ha abbandonato progressivamente l'idea dell'atleta dopato come figura eccezionale, deviante per natura o per carattere morale difettoso. Il quadro che emerge dalla letteratura più recente è assai più complesso: quello di un individuo spesso intrappolato in una rete di forze, alcune interne, molte esterne, che rendono la scelta proibita, in certi contesti, quasi razionalmente prevedibile.

Prima ancora di esplorare questi meccanismi, vale la pena fermarsi su un problema che attraversa tutta la letteratura di settore: l'ambiguità definitoria. La WADA definisce il doping come il verificarsi di una o più violazioni delle regole antidoping previste dal Codice Mondiale Antidoping. Si tratta di una definizione orientata alla politica, costruita intorno a undici tipologie di violazione, che include non solo l'uso di sostanze proibite, ma anche la manomissione dei controlli, il mancato rispetto degli obblighi di reperibilità, la complicità e il traffico. La ricerca accademica, tuttavia, ha adottato storicamente una definizione molto più ristretta, limitando il proprio oggetto di studio all'uso intenzionale di sostanze proibite. Questa discrepanza non è innocua: produce una letteratura che ha approfondito alcune violazioni, lasciando quasi inesplorate altre, come la ritorsione contro i testimoni, il traffico o la complicità, comportamenti potenzialmente guidati da dinamiche psicologiche e contestuali assai diverse. La psicologia del doping, per essere all'altezza del problema reale, deve fare i conti con questa complessità.

Una recente metanalisi, che ha sintetizzato dati provenienti da 211 dataset indipendenti, ha identificato come fattori di rischio robusti le norme *pro-doping*, gli atteggiamenti favorevoli verso l'uso di sostanze, l'insoddisfazione corporea, l'*ill-being*, ovvero uno stato di malessere

psicologico diffuso, e l'uso di integratori alimentari. Quest'ultimo dato merita una riflessione: il confine tra integratore lecito e sostanza proibita non è sempre nitido nella mente dell'atleta e la familiarità con il potenziamento chimico, anche quello legale, può fungere da gradino verso pratiche più rischiose. La metanalisi di Hurst e colleghi, focalizzata su questo punto, ha stimato che la probabilità di cadere nel doping è 2,74 volte più alta tra gli utilizzatori di integratori rispetto ai non utilizzatori.

Le motivazioni più comunemente riportate dagli atleti comprendono la ricerca di prestazione in senso stretto, la gestione del dolore e il recupero accelerato dagli infortuni, la pressione competitiva percepita come irresistibile, e l'inseguimento di ideali estetici che travalicano la performance sportiva. Quest'ultima componente è emersa con forza crescente nelle popolazioni di *gym users* e atleti non professionisti, dove il corpo esibito vale quanto o più del corpo performante.

Il dolore e l'infortunio meritano un capitolo a parte. La pressione a tornare in competizione nel minor tempo possibile, esercitata da staff tecnico, sponsor o semplicemente dall'atleta su se stesso, crea una finestra di vulnerabilità in cui ricorrere a sostanze che accelerano la guarigione appare come una necessità clinica prima ancora che una scelta etica. In questo scenario, la distinzione tra terapia e doping sfuma, e con essa la responsabilità morale percepita.

Alla ricerca della prestazione e al desiderio di recupero si aggiunge, negli ambienti del fitness e del bodybuilding, una componente motivazionale che la letteratura ha cominciato ad analizzare con crescente attenzione: la costruzione dell'identità attraverso il corpo. Liokaftos, in un'analisi sociologica della cultura del bodybuilding statunitense degli anni Novanta e Duemila, ha mostrato come il ricorso a sostanze dopanti venisse inquadrato non come trasgressione, ma come esercizio legittimo del diritto all'autodeterminazione sul proprio corpo. In questo contesto culturale, il doping non è una deviazione dall'ideale sportivo: è la sua realizzazione più coerente. La sostanza diventa tecnologia di ottimizzazione, strumento di un progetto identitario che trascende la competizione e si iscrive in una narrativa più ampia di miglioramento individuale, salute ampliata, vitalità protratta nel tempo.

Questa sovrapposizione tra motivazione performativa e motivazione identitaria è particolarmente rilevante perché allarga il campo del problema ben oltre i confini dello sport d'élite. Il frequentatore di palestra che assume steroidi non si confronta con un avversario diretto, non cerca di vincere una gara: cerca di essere un certo tipo di persona. La lista proibita della WADA, costruita attorno alla logica della competizione leale, non intercetta questa motivazione, e i programmi di prevenzione centrati sul *fair play* rischiano di risultare irrilevanti per chi il *fair play* non lo ha mai messo in discussione.

Le distorsioni cognitive: l'architettura della razionalizzazione

Se le motivazioni spiegano il *perché*, le distorsioni cognitive spiegano il *come*: come sia possibile che un atleta con valori dichiaratamente contrari al doping si convinca di poterlo praticare senza tradire se stesso. Il costrutto del *moral disengagement*, disimpegno morale, elaborato da Bandura e poi sistematicamente applicato alla ricerca antidoping, descrive esattamente questo processo: una serie di meccanismi cognitivi che permettono di sospendere temporaneamente i propri standard etici senza percepirsene responsabili. I dati convergono su questo punto con una coerenza rara in letteratura. La tesi di Elena García-Grimau, già accennata nel primo capitolo, sugli allenatori spagnoli di atletica ha documentato come il disimpegno morale sia risultato il predittore più forte degli atteggiamenti favorevoli al doping. I meccanismi concreti del disimpegno morale sono ben documentati: la minimizzazione delle conseguenze, il confronto vantaggioso, la diffusione della responsabilità, lo spostamento della responsabilità, e soprattutto la razionalizzazione normativa, il celebre «lo fanno tutti», che trasforma la trasgressione in conformità a una norma percepita come diffusa. Quest'ultima distorsione è amplificata dalla tendenza sistematica degli atleti a sovrastimare la prevalenza del doping tra i propri pari, un *bias* cognitivo che alimenta e legittima la scelta proibita. Interventi psicologici mirati a ridurre il

disimpegno morale e l'anticipazione di senso di colpa hanno prodotto risultati significativi: un trial controllato randomizzato condotto su atleti britannici e greci ha dimostrato che un intervento focalizzato sulla moralità era più efficace dell'educazione tradizionale nel ridurre la suscettibilità al doping, con effetti mantenuti al follow-up. Tuttavia, l'evidenza per cambiamenti comportamentali sostenuti a lungo termine rimane limitata.

Wilkins e colleghi hanno esaminato il ruolo del *mindset*, la convinzione che le proprie capacità siano immutabili o modificabili, come predittore della disponibilità al doping in 322 studenti-atleti britannici impegnati in ventinove sport diversi. I risultati mostrano un percorso coerente: chi crede che le proprie capacità possano crescere attraverso l'impegno ha maggiore fiducia nella propria capacità di resistere alle pressioni verso il doping. Chi invece ha un *fixed mindset*, convinto che il talento sia innato e immutabile, è più incline al disimpegno morale e, attraverso questo, alla disponibilità al doping, sia intenzionale che involontario. Le implicazioni non sono banali. Per chi è convinto di non poter migliorare attraverso l'allenamento, ricorrere a una sostanza non appare come un'alternativa scorretta all'impegno: appare come l'unica alternativa disponibile. Il *fixed mindset* funziona così da preconditione cognitiva che rende le successive razionalizzazioni non solo possibili, ma quasi necessarie.

Accanto al disimpegno morale opera la *dissonanza cognitiva*: l'atleta che si definisce onesto e al tempo stesso usa sostanze vietate sperimenta un conflitto interno che deve essere risolto. La soluzione più comune non è abbandonare il doping, ma riconcettualizzarlo: come strumento di sopravvivenza, come compensazione di un'ingiustizia subita, come risposta razionale a un sistema corrotto. È in questo quadro che si inserisce la ricerca dedicata alla *clean athlete anxiety*. Mentre la letteratura si è concentrata prevalentemente su chi dopa, questa linea di ricerca ha portato l'attenzione su chi non dopa ma è tormentato dalla consapevolezza, o dal sospetto, che altri lo facciano. L'effetto è paradossalmente simmetrico al disimpegno morale: l'atleta pulito, convinto che la competizione sia inquinata, conclude non raramente che la propria scelta di integrità lo condanna a una sconfitta strutturale. La

clean athlete anxiety si manifesta come dubbio permanente sulla propria capacità di competere ad armi pari, oscillando tra due poli ugualmente disfunzionali: la paranoia e la negazione. Entrambi alimentano a modo loro la vulnerabilità.

Le vulnerabilità individuali: chi è a rischio

Esiste un profilo di vulnerabilità psicologica che predispone alcuni atleti al doping più di altri? La ricerca suggerisce di sì, pur con le cautele necessarie in un campo in cui la causalità è difficile da stabilire. Tra i fattori di rischio identificati, il perfezionismo patologico occupa un posto di rilievo. Non il perfezionismo degli standard personali elevati, che può avere effetti protettivi, ma quello ansioso, noto in letteratura come *perfectionistic concerns*: la preoccupazione eccessiva per gli errori, il dubbio costante sulle proprie azioni, la sensibilità al giudizio altrui e la percezione di non essere mai all'altezza delle aspettative. È la componente disfunzionale del perfezionismo, quella che genera ansia e che, nel contesto sportivo, si traduce in una pressione interna difficile da gestire. Una metanalisi cumulativa ha dimostrato che questa forma di perfezionismo predice in modo significativo atteggiamenti favorevoli al doping. Uno studio più recente ha confermato che i *perfectionistic concerns* predicono direttamente la disponibilità al doping, e che questo effetto è mediato dal disimpegno morale: l'atleta ossessionato dal timore del fallimento abbassa le proprie difese etiche pur di evitare la sconfitta. Sul versante opposto, autoefficacia e valori morali emergono come fattori protettivi robusti contro la suscettibilità al doping.

Una prospettiva complementare emerge dalla ricerca di Einarsdóttir e colleghi sul ruolo dell'autocompassione nella salute mentale degli atleti. Lo studio documenta come il *self-judgement*, la tendenza a giudicarsi duramente per i propri fallimenti e inadeguatezze, sia il predittore più forte dei sintomi depressivi negli atleti. Per l'atleta, il giudizio severo su se stesso è più lesivo del senso di solitudine: la prestazione è l'arena in cui la valutazione di sé si gioca quotidianamente, e la tendenza

Capitolo 5

STORIE DI DOPING (INTERVISTA A BEATRICE CARLETTI)

Storie di resistenza: scegliere l'integrità quando tutto spinge altrove

In questo libro, una delle domande più difficili a cui ho tentato di rispondere è: perché gli atleti si dopano? Le motivazioni, le sfumature, i meccanismi sono interconnessi e allo stesso tempo slegati. Non esiste una risposta semplice. Esistono storie.

La letteratura sulle esperienze vissute dagli atleti sanzionati per doping, ancora esile, cresciuta quasi in silenzio mentre la ricerca si concentrava sulla *detection*, ha restituito negli ultimi anni un quadro di straordinaria complessità psicologica. Eppure, in quel corpus di studi, tra le voci di chi ha trasgredito e ne porta ancora il peso, si intuisce per contrasto la sagoma di qualcosa di diverso: la forma di chi ha resistito. Di chi ha detto no, o più semplicemente non ha mai detto sì.

La pressione, nell'ambiente dello sport agonistico, raramente assume la forma di una proposta esplicita. L'atmosfera che si forma attorno all'atleta è come una seconda pelle: il modo in cui certi risultati non si commentano, il silenzio intorno a certi oggetti, il linguaggio laterale con cui i veterani spiegavano che a certi livelli c'è «un modo per recuperare meglio». Una *cultura di gruppo* che si autolegittima, per usare il termine con cui la psicologia dello sport ha codificato quel fenomeno.

L'identità atletica, il senso di sé costruito attorno all'essere un atleta, è uno dei meccanismi più potenti che la ricerca abbia identificato. Può essere una risorsa nei momenti di massima espressione, ma diventa una trappola quando si incrina: quando l'atleta comincia a percepire che il proprio valore come persona dipende interamente dai risultati sul campo. In quel momento, qualsiasi cosa sembri proteggere quell'identità acquista una forza gravitazionale difficile da contrastare. Resistere significa, prima di tutto, non lasciarsi fagocitare da quella logica. Significa costruire un sé che non coincide interamente con l'atleta. Non è una virtù innata: è spesso il prodotto di incontri fortunati, un allenatore che chiede: «come stai?», un genitore che anche se perdi ti abbraccia lo stesso e ti sussurra che perdere non è una catastrofe, costruire una vita fuori dallo sport abbastanza ricca da ricordare che esisti anche lì, soprattutto lì.

Gli studi più recenti sulle esperienze post-sanzione degli atleti, in particolare la rassegna sistematica di Lockett e colleghi e le ricerche sul campo di Juma e Woolf su atleti kenioti sanzionati, mostrano che la violazione delle regole antidoping produce conseguenze che vanno ben oltre la squalifica sportiva. Perdita dell'identità, crisi psicologica, isolamento sociale, disgregazione familiare: in alcuni casi, ideazione suicidaria. Chi legge queste ricerche con attenzione capisce che il sistema attuale punisce duramente, ma non accompagna, non supporta, non previene con strumenti adeguati. E capisce anche, per contrasto, quanto costi resistere in un ambiente dove la cultura del gruppo spinge in direzione opposta. Gli atleti che raccontano di aver scelto la via pulita descrivono quasi sempre un momento di solitudine: quello in cui hanno capito che i propri compagni avevano scelto diversamente, e che quella scelta avrebbe avuto conseguenze sui risultati, sullo stipendio, sulla carriera. Resistere significava accettare di essere più lenti, meno vincenti, meno riconoscibili.

Dire no, non per eroismo, forse solo per non diventare qualcuno che non si vuole essere. Ci sono storie di chi ha rinunciato a un contratto per non dover rispondere a certe domande. Di chi ha cambiato squadra perché in quella squadra era diventato impossibile restare puliti. Di chi ha smesso presto, non per infortuni, ma perché il costo di continuare era diventato troppo alto. Storie silenziose fatte di scelte silenziose e solitarie.

Raccontare queste storie non è nostalgia né autoproclamazione. È necessità. Perché se l'antidoping vuole davvero costruire una cultura dello sport pulito, non solo punire chi sgarra, deve trovare il modo di dare voce e visibilità a chi ha resistito. Deve mostrare che è possibile. Che non si tratta di ingenuità o di talento insufficiente, ma di una scelta che si può fare, con le conseguenze che comporta, e che vale la pena fare.

Percorsi di redenzione: dalla trasgressione alla consapevolezza

Le storie di chi ha sbagliato e poi ha davvero cambiato sono tra le più difficili da raccontare. E tra le più necessarie.

La ricerca qualitativa sugli atleti sanzionati è ancora agli inizi: Lockett e colleghi hanno identificato appena dodici contributi empirici rilevanti in quattordici anni, una scarsità che racconta da sola il disinteresse sistemico verso il versante umano dell'antidoping. Quei pochi studi disegnano una mappa delle conseguenze che fa impressione. Georgiadis e Papazoglou descrivono reazioni che seguono un copione quasi invariabile: lo shock iniziale, la ricerca disperata di una spiegazione, poi la valanga delle conseguenze sociali e finanziarie, poi il crollo psicologico. Juma e Woolf, intervistando dieci atleti kenioti sanzionati, documentano un quadro ancora più drammatico: sette dei dieci descrivono pensieri suicidari nel periodo successivo alla sanzione. Una di loro ha tentato il suicidio tre mesi dopo la notifica.

Quando comincia la redenzione? E di cosa è fatta? La parola è scivolosa. Implica una caduta, il riconoscimento della caduta, e poi qualcosa che viene dopo. Ma nella vita degli atleti sanzionati queste fasi non si susseguono ordinatamente: si mescolano, si contraddicono. C'è chi nega fino in fondo, e la negazione non è sempre menzogna, può essere il modo in cui una persona sopravvive alla vergogna. La redenzione autentica assomiglia spesso a quello che uno degli atleti kenioti descrive così: «Quello che è successo, è successo. Lascia che diventi un percorso che faccio con cautela e passione». Non è rassegnazione: è la decisione di usare l'esperienza, tutta intera, per andare da un'altra parte.

Lockett e colleghi identificano una dimensione trascurata dalle ricerche precedenti: il «solievo nelle rovine». Una minoranza di atleti descrive la sanzione come un momento liberatorio. Un rugbista racconta di aver provato, dopo lo shock iniziale, «una sensazione di pace»: era intrappolato in un ciclo di frustrazione, e la squalifica gli aveva dato una scusa per andarsene. La stessa atleta che aveva tentato il suicidio descrive la perdita della possibilità di competere come «una delle cose migliori che mi siano capitate». Non sto dicendo che le sanzioni facciano bene. Sto dicendo che la vita è più complicata di qualsiasi schema punitivo o redentivo.

Quello che manca sistematicamente è il supporto istituzionale. Gli atleti sanzionati vengono tagliati fuori da ogni sostegno organizzativo e lasciati a cavarsela da soli. Il Codice antidoping descrive con precisione

tecnica le procedure sanzionatorie, ma tace su ciò che accade dopo, alla persona, non all'atleta-in-gara. Il supporto psicologico post-sanzione non è menzionato. Il Codice 2027 compie passi significativi verso la proporzionalità sanzionatoria, ma non introduce alcun obbligo strutturato di accompagnamento psicologico durante o dopo il periodo di ineleggibilità.

Il sistema sa punire con rigore. Non sa ancora prendersi cura. E in questo vuoto si consuma spesso la differenza tra una redenzione possibile e un danno permanente.

Responsabilità dell'entourage: allenatori, medici e il peso delle scelte silenziose

L'allenatore compare quasi sempre nelle storie degli atleti sanzionati, come ombra sullo sfondo. A volte benevola, a volte complice, spesso ambigua. Negli atleti greci raccontati da Georgiadis e Papazoglou, uno descrive il suo tecnico come «un padre»: la fiducia depositata in lui, una fiducia con radici nella struttura gerarchica dello sport di alto livello, diventa il vettore involontario della violazione. La zona grigia tra l'ignoranza autentica e la complicità inconsapevole è esattamente dove vive gran parte del doping che la ricerca chiama «non intenzionale».

La responsabilità non scompare: si distribuisce, si sposta lungo la catena dell'*entourage*. Chi ha consegnato l'integratore? Chi sapeva cosa conteneva? Il Codice 2027 prova a stringere le maglie: il personale di supporto è ora esplicitamente tenuto a garantire che i propri atleti non commettano violazioni, né intenzionalmente né per negligenza, e le organizzazioni antidoping sono obbligate ad avviare automaticamente un'indagine sul personale ogni volta che un minore sotto la loro supervisione commetta una violazione. Sulla carta, un cambio di paradigma. Nella pratica, tutto dipenderà dalla volontà delle federazioni di applicarlo.

Quello che conta non è il profilo del tecnico corrotto, caso limite, drammatico ma spesso circoscritto. Conta di più il profilo del tecnico

in buona fede che non sa abbastanza, o che sa ma non si ferma a riflettere. Ho incontrato entrambi i tipi, negli anni. Ricordo allenatori che chiedevano risultati senza chiedersi troppo da dove venissero. E ricordo un preparatore atletico, molto preparato, che si fermò a spiegarmi perché certi protocolli di recupero erano «farmacologicamente pericolosi prima ancora che illegali». Quella conversazione mi ha protetto più di qualsiasi regolamento antidoping.

La responsabilità del medico sportivo è ancora più delicata. Ha una formazione scientifica che il preparatore e l'allenatore spesso non hanno, ha accesso a farmaci che altri non possono prescrivere, e un codice deontologico che dovrebbe prevalere su qualsiasi pressione competitiva. In pratica, opera in ambienti ad alta pressione dove la domanda implicita è sempre la stessa: fa' che questo atleta sia pronto per gareggiare. La deriva è graduale: comincia con scelte difendibili e scivola, passo dopo passo, verso territori sempre più incerti.

L'allenatore e il medico che vogliono proteggere i propri atleti hanno bisogno di qualcosa di più di una norma scritta. Hanno bisogno di una cultura istituzionale che li sostenga nella resistenza, di spazio per dire no senza perdere il lavoro, di formazione continua che non sia un obbligo formale ma uno strumento reale per navigare i dilemmi etici quotidiani. Perché il dilemma è reale: dall'altra parte c'è un sistema, gare, sponsor, federazioni, che raramente chiede *come*, ma chiede sempre *quando*.

La responsabilità dell'*entourage* è reale, ma è inseparabile dalla responsabilità del sistema che lo circonda.

La prospettiva familiare: sostenere senza spingere

Quando ho cominciato a occuparmi seriamente di doping come ricercatore, una delle prime cose che ho capito è che la famiglia è spesso, purtroppo, l'unica rete di protezione che gli atleti giovani hanno davvero. E che quella rete, se non è tesa nel modo giusto, può diventare essa

stessa una trappola. Anche per questo sono stato felice e onorato di poter contribuire, o spero di averlo fatto, a un progetto particolarmente interessante, promosso dall'Unione Sport per Tutti (UISP) dal titolo: «Mamma parliamo di doping». Fu una campagna nazionale della UISP lanciata nel 2008-2009, rivolta agli studenti delle scuole medie inferiori in 38 città e finanziata dal Ministero della Salute. L'idea centrale era rovesciare la direzione tradizionale della prevenzione: non gli adulti che parlavano ai ragazzi, ma i ragazzi come soggetti attivi, capaci di raggiungere, attraverso spot, video, manifesti e performance teatrali, anche le proprie famiglie. Il progetto si inseriva in una traiettoria più lunga della UISP, che aveva già sperimentato «Primaedoping» nel 2004 e «Asinochi-doping» nel 2006.

Tornando a studi recenti, Juma e Woolf hanno portato alla luce una dimensione rimasta quasi invisibile: quella dei figli degli atleti sanzionati, che i ricercatori chiamano «vittime invisibili». Bambini che vedono il genitore sui telegiornali accanto alla parola «doping», che interiorizzano la vergogna pubblica senza avere gli strumenti per elaborarla. È un aspetto che la letteratura antidoping ha sistematicamente ignorato, eppure il peso della stigmatizzazione non si ferma all'atleta: si propaga lungo le reti familiari con una forza che nessuna sanzione sportiva è pensata per contenere.

C'è però un altro versante, meno discusso: il ruolo che i genitori giocano nella costruzione, o nella prevenzione, della vulnerabilità al doping. I genitori di un atleta giovane si trovano in una posizione strutturalmente ambigua: amano il figlio, vogliono il suo successo, hanno spesso investito anni di risorse ed energie in quella carriera. In questo intreccio si annida una pressione che raramente viene nominata, ma che l'atleta percepisce con precisione. Ho visto genitori dopo le gare: entusiasti quando andava bene, silenziosi in modo eloquente quando andava male. Quel silenzio che dice tutto è una delle forme più efficaci di pressione che un giovane atleta possa ricevere.

Cosa significa allora essere un genitore che protegge davvero? Non lo so. Ma dalla letteratura e dalle storie ascoltate negli anni emerge qualcosa di ricorrente: costruire una narrativa familiare in cui il valore del figlio non dipende da quanto sia forte. Essere il posto dove si può

tornare dopo una sconfitta senza dover spiegare. Fare la domanda giusta: non «quanto sei arrivato?», ma «come stai?». E saper riconoscere i segnali sottili, non il flacone nello zaino, ma l'atleta che parla troppo di recupero e troppo poco di allenamento, che diventa irritabile prima delle gare, che sembra avere paura di qualcosa che non riesce a nominare. Grimes e Cox ricordano che una delle funzioni meno riconosciute del doping è quella di risposta a una pressione che sembra insostenibile: quando ammettere di non farcela sembra una delusione insopportabile per chi ti sta vicino, il doping diventa una scorciatoia non solo verso la prestazione, ma verso la normalità emotiva.

C'è infine una cosa che i genitori di atleti giovani faticano spesso ad accettare: il fatto che il figlio possa smettere. Non per un infortunio, non per una squalifica, per scelta. Accettare quella possibilità, davvero accettarla, è forse il gesto più difficile e più necessario. Quando lo sport diventa l'unica strada verso il riconoscimento e verso l'amore familiare, diventa una prigionia. E le persone nelle prigioni cercano vie di fuga. A volte quelle vie di fuga hanno un nome scritto su una sostanza.

Voci dal campo: quello che i ragazzi portano dentro

Per anni ho girato le scuole, le palestre, i centri sportivi. Ho parlato davanti a platee di ragazzi e ragazze adolescenti, a volte in sale gremite, a volte in piccoli gruppi, cercando di tradurre la ricerca sul doping in qualcosa che potesse toccarli, interrogarli, riguardarli da vicino. Ho imparato presto che il momento più importante non era quello in cui parlavo io. Era quello che veniva dopo: quando le luci si rialzavano, gli adulti si spostavano verso il buffet o l'uscita, e qualcuno restava. Uno alla volta, con gli occhi bassi o con un'urgenza trattenuta, si avvicinavano e cominciavano a raccontare.

Quelle conversazioni mi hanno cambiato più di qualsiasi articolo scientifico. Perché i dati, per quanto precisi, restano astratti fino a quando non hanno un volto. E quei ragazzi avevano un volto, e una storia, e