



Nye utfordringer i vårt sunne,
spreke og prestasjonsfokuserede samfunn



Regjeringen vil styrke innsatsen mot doping som samfunnsproblem

Meld. St. 19 Folkehelsemeldingen *Mestring og muligheter* (2014-2015)

Lokal mobilisering mot doping

Er koblet til videregående opplæring og folkehelsearbeidet gjennom:

- Ass. fylkesopplærings sjef og folkehelsekoordinator sitter i styringsgruppa.
- En del av arbeidet med oversikt over befolkningens helse og påvirkningsfaktorer: Fylkesstatistikken og Ung i Oppland.
- Regional plan for folkehelse og Ungdomsstrategien for Oppland skal revideres. Viktig å få med hvordan vi skal møte denne nye utfordringen med kroppsfokus, sosiale medier, flere unge som trener på treningsstudioer.

Noe har skjedd med kroppsidealene...



KROPP: Leketøysforretningene presenterer urealistiske kroppsideal for gutter og jenter. Disse videreføres ukritisk av omsorgspersoner, som gambler med barnas selvtillit.

Komplekser i gavepapir

Ranveig Tveit
Mastertidrett
og fysiologisk institutt, UO

MANGE TAR liten innom leketøysforretningene i disse dager. Det er all grunn til å gjøre det med åpen øyne, for dette er butikker som er gjennom-ryet av vokseverdens mest urealistiske kropp-ideal. Disse vil i stor omfang gå fra vokse-bereder og over barna den kommende tiden – sammen med lekbrus og pepperkaker.

Actionfigurer har lenge vært populære lek for gutter, og et av poenget er gjerne at de skal være nettopp sterke. Hva som skal til for å fortjene disse betegnelsen, har forsknet og vurdert siden anabole steroider kom på markedet.

Etter The Action Comics dokumentæren de tre amerikanske folkene Pope, Phillips og Oliver fra de endringer i utseendet av de mest selvsagte actionfigurer over en 30-års periode. Den drama-tiske utviklingen i det mannlige kroppsidealet kommer tydelig fram når actionfigurene blir stilt opp mot hverandre og sammenliknet.

PÅ MIDTEN av 1960-tallet hadde actionfigurer vanligvis merkefrakk. På begynnelsen av 1990-tallet hadde mange av lekene, for eksempel Tarzan og Star Wars, blitt innstanset av kroppsvagner som utvilsomt hadde krydret sportsløsheten. Dette ble etter hvert utradisjonelt. Noen kroppsvagner allerede på denne tiden hva det var mulig å oppnå, selv ved omfattende doping. Wolverine hadde for eksempel biceps med omtrent samme omkrets som livvidden.

Udagens actionfigurer fortsetter trenden, med variasjoner over høyttalere, muskler, og armer med muskler, skuldre, rumpe og hofter. Gutter i en såbar alder har lenge vært i sille opp med overfor de mannlige idealene som barna vokser opp med kroppen her og der. Det skal kanskje bedes til på jentebarnet!

De fleste kjenner til Barbie, som ble lansert av Mattel i 1959. Hun karakteriseres av store pupper, og en kropp styrt i 1950-tallets kroppsideal. Produsentene gir rett på sak, og promoterer Barbie under følgende slagord: «She's 11 inches in». Signifikant skrummer ikke omsorgspersoner på jakt etter lekener til Barbie, som ble lansert av Mattel i 1959. Hun karakteriseres av store pupper, og en kropp styrt i 1950-tallets kroppsideal. Produsentene gir rett på sak, og promoterer Barbie under følgende slagord: «She's 11 inches in». Signifikant skrummer ikke omsorgspersoner på jakt etter lekener til Barbie, som ble lansert av Mattel i 1959.

Tvert imot, tydeligvis, for Barbie er en av tidens mest populære leker for jenter. Fra produksjonen side handler det om salg av penger, og det er snakk om store tall. Ifølge virksomheten er det selge over en milliard dukker på verdensbasis. Ifølge



En rekke studier har dokumentert at menns misnøye med egen kropp har

levidde på rundt 15 cm som hun hadde hatt samme kroppsfølelse som dukken. Dette er godt under omkretsen på en hollandsk kvinnelig. Det er ikke bare dukkene som får det til å skure i øret med den nye seksjonen. Navnet på serien «Top Model» fra Depeche hadde i seg selv til var selbjellene hos foreldre og andre kjøper til å ringe så ihellig at det framtrådte som en sammenhengende duking. Nei da, dette er uaver som gle oss.

DET KOMMER neppe som noen overraskelse at lekene i denne aktivt fokuserer på de tidlige skjønnhetsidealene for kvinner, med kropp og muskler som et selvfølgelig fokus. Her oppfordres barna til å imitasjon idealt ved å smikke, fange-lagge og kle på kroppsidealene, som setter stan-darden for skjønnhet og femininitet gjennom. Ifølge



UREALISTISK: Det blir ikke lett for barn å bygge opp selvtillit og et godt forhold til sin egen kropp, når tiltalspersoner jævnlig presenterer opphengelige kropps- og skjønnhetsideal gjennom leker, tegnefilmer og eventyr. Her en moderne versjon av det originale Barbie fra 1959.

Foto: AP Photo/Chris Pappalardo

OM VOKSNE De komplekser av ideene, og det line som tyder på at barn håndterer det bedre. I 2009 gjorde for eksempel de to britiske forskerne Dittmar og Halliwell en undersøkelse som avsløret at jenter på 5-8 år levet kroppsideal og ønsket et yngre kropp etter å ha blitt eksponert for bilder.

Det er på tide å erkjenne konsekvensene av de urealistiske kroppsidealene som framtil i leketyper og reklamebilder ikke er tilfelligt unnsk, men systematiske normer. Idealen blir innprentet gjennom kroppsideal, og leketyper og reklamebilder representert av mange foto for denne representasjonen, som framtil-le vilde gjennom hvert eneste kropp, og lever gang bruk av lekene. Her har vokst et innvar overfor barna.



Nå skal selfien være av rumpa

«Buttselvie» er den nye trenden på sosiale medier. Jenter vil vise frem resultatet etter knallhard styrketrening.



THE PERFECT FEMALE CELEB

BEST HAIR

CARRIE UNDERWOOD

BEST EYES

MILA KUNIS

BEST SMILE

JESSICA ALBA

BEST BOOBS

SOFIA VERGARA

BEST ABS

RIHANNA

BEST ARMS

GABRIELLE UNION

BEST LEGS

BLAKE LIVELY







NE VAKKER

1416 Mars 2014 Pris kr 79

ANTI-AGE spesialblad

BOTOX-GUIDE

LES DETTE FØR DU FJERNER RYNKENE!

NY HUDPLEIE SOM REPARERER: STAMCELLER

Sprettrumpe på 6 uker

Enkle ølser du gjør hjemme



MOBILFRI FERIE: TA EN DIGITAL DETOX!

ALT OM FETTSUGING: **FLAT MAGE FOR ALLTID**

RENS HUDEN YNGRE

BLEKE TENNENE? FÅ EKSPERT-TIPSENE

KROPPSPLEIE: VÅRENS BESTE BEHANDLINGER

ALDRI MER UTBRENT: Slik finner du balansen

ANSIKT • KROPP • HUD • HÅR • SMIL • SJEL

En treningsbok fra

Men'sHealth

VERDENS STØRSTE FITNESSMAGASIN

NY KROPP PÅ 15 MINUTTER

23
EFFEKTIVE
PROGRAMMER

STORE BICEPS HARD SIXPACK DEFINERT BRYSTKASSE

Farvel til fettet
63 RASKE TIPS
SOM VIRKER

*pluss

1741 Kr. 149,00
bc 2317 003
FAKTA

SUPER MAT PÅ 15 MINUTTER!

Kosttilskudd

- villende råd og påstander



25,6 % av produkter markedsført som henholdsvis **potensfremmende, oppkvikkende/energigivende** og **slankende** hadde ulovlige legemidler og helsefarlige stoffer.

Kosttilskudd og doping

- Forbudte stoffer er funnet i alle typer kosttilskudd
- Selv lave konsentrasjoner av doping kan utgjøre en helserisiko og gi en positiv dopingprøve
- Det er en særlig risiko knyttet til kosttilskudd kjøpt i utlandet og over internett

Tilskudd som hevder å gi oppkvikkende effekt, økt fettforbrenning og økt muskelmasse har størst risiko

- 14,8 % av 632 kosttilskudd var forurenset (IOC, 2002)
- 2 kosttilskudd produsert i Norge var forurenset (OLT, 2005)
- 3 av 9 kosttilskudd i Sverige var forurenset (DN, 2007)
- 38 % av 66 ”høy risiko” kosttilskudd i Nederland var forurenset (Duiven, 2015)
- 5 % av 66 ”høy risiko” kosttilskudd inneholdt dopingmidler i høy konsentrasjon = alvorlig helserisiko (Duiven, 2015)

Kosttilskudd og doping "høy risiko"





Overdrevet proteininntak = dyr urin

Trenger vi å spise ekstremt mye protein når vi bygger muskelmasse?

Bygger du ekstremt mye muskelmasse: 10 kg på 1 år
(muskulaturen består av 20 % protein)

10 kg muskel = 2 kg protein
5

2 kg protein = 5,5 g protein/dag
365 dager

Tilsvareer proteinmengden i 1 glass skummetmelk!

Definisjon

Medikamenter tatt i den hensikt å gi prestasjonsfremmende effekt.



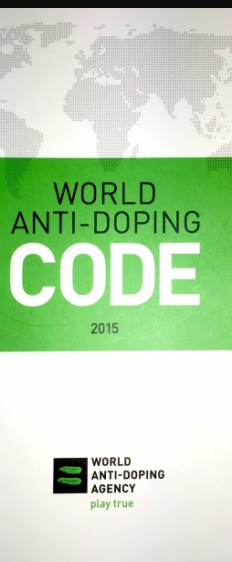
Forbudt å

oppbevare for videresalg

produsere **selge** besitte

innføre erverve dopingmidler

overdra dopingmidler **bruke**



Straffeloven § 234 og 235

Legemiddelloven § 24a

**Brudd på
antidopingkoden**



Det er ingen risiko om du...

... bruker steroider «*riktig*»

- bruker rene varer
- bruker lave doser
- bruker «*post cycle therapy*» (PCT)

... ikke bruker alkohol og/
eller narkotika samtidig

... har en bra psyke fra før

tema doping



fakta



Varierer fra år til år

2015:
285 500

I 2015 beslagla tollerne 285 500 dopingenheter fordelt på 983 beslag.

2014:
167 500

Året før var det nærmere 1200 tollbeslag av 167 500 dopingenheter.

2013:
316 500

Til sammenligning ble det beslaglagt 316 500 dopingenheter fordelt på 971 beslag i 2013.

Doping i posten

Her finner rådgiver **Tore Westernes dopingmidler i postpakke fra Kina**. Nå starter arbeidet med å identifisere den norske mottakeren før anmeldelsen blir sendt til politiet. Tollerne ved toll- og vareførselskontoret på Alnabru i Oslo avdekker nesten daglig sendinger med dopingmidler til nordmenn.

Tekst: Thore Simenstad | Foto: Terje Heiestad



Produksjon av dopingmidler "Underground labs"



- Falske produkter
- Produsert i Norge
- Import av råstoff og utstyr
- Uhygieniske forhold
- Ingen garanti for innholdet
- Stor infeksjonsfare

Anabole Androgene steroider



Hetteglass

Knekkampuller

Tabletter



HVEM BRUKER OG HVORFOR ?



51%

av unge er misfornøyd med egen kropp

Mobbing

Kommentarer rundt egen kropp fra foreldrene/foresatte

Omsorgssvikt

Opplevd krise/dramatisk hendelse



visste du at ...

... ungdom begynner med Anabole androgene steroider (AAS) pga. lav selvfølelse.

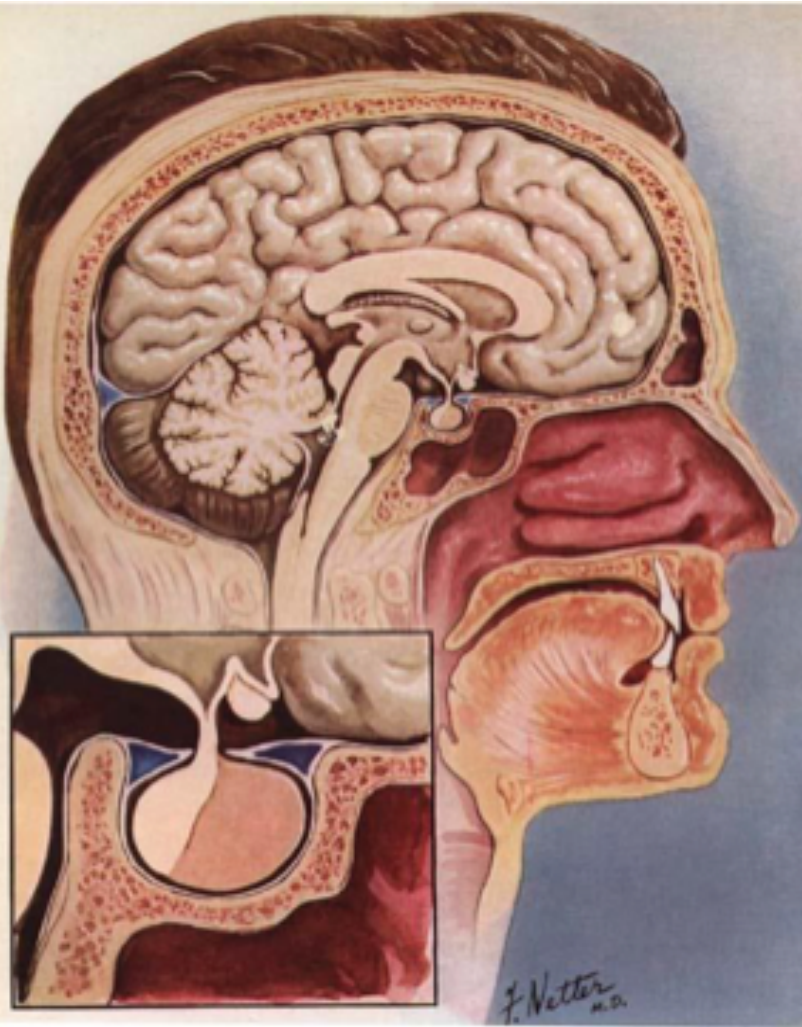
... å bygge kropp handler om å bygge seg selv – identitet.

... målet er ofte å hevde seg i sosiale sammenhenger.

... de fleste (> 60 %) starter med AAS i 15-25 års alder.



Hormonsystemer



Hormonene regulerer en rekke livsviktige funksjoner i kroppen.

Egenproduksjon testosteron mg/døgn:

Menn ca. 4-9 mg

Kvinner ca. 0,7 mg

Vanlig brukerdose AAS = 20-100 x fysiologiske nivåer.

Hva skjer med egenproduksjon av testosteron ved bruk av AAS?

Blir avstengt!



Hvor lang tid det tar før egenproduksjonen settes i gang igjen etter avsluttet misbruk er individuelt.

Steroidmisbrukets ulike faser



Første opplevelser

- Energi ↑
- Motivasjon ↑
- Selvtillit ↑
- Sexlyst ↑
- Søvnbehov ↓
- Kropps/trenings/
kostfiksering ↑
- Ekstrem fysisk utvikling



Midt i kuren, høye doser

- Humørsvingninger
 - Irritasjon, aggresjon
 - Sjalusi
 - Redusert
impulskontroll
 - Mistenksomhet
- Familie og kjærester slår ofte alarm i denne fasen**



Mellom kurene

- Selvtillit ↓
- Sexlyst ↓
- Apati
- Angst
- Depresjon
- Konsentrasjons-
problemer
- Tiltaksløshet
- Suicidal



visste du at ...

... mange har en oppfatning av at kun tunge brukere får bivirkninger.

... 88-96 % av brukerne opplever minst én objektiv bivirkning som følge av dopingmisbruk*

... det er umulig å fastslå hvilke bivirkninger en gitt person kan/vil få.

... voldsbruk mot andre personer 60 %**

Kilder:

*Evans (2004) American Journal of Sports Medicine

**Barland og Tangen (2008)

ANTIDOPINGNORGE





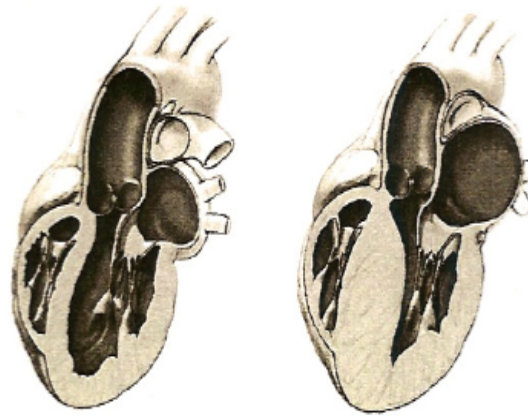
Hva kan AAS gjøre med kroppen din?

Testiklene krymper
Utvikling av pupper
Aggressiv adferd
Lengdeveksten stopper
Økt kroppsbehåring
Tap av sexlyst
Depresjoner
Hårtap
Kviser
Angst
Hjerteinfarkt
Muskel og seneskader
Impotens
Strekmerker



Dyp maskulin stemme
Skjeggvekst
Klitoris vokser
Mindre pupper
Maskulint hårtap
Økt kroppsbehåring
Maskulinisering
Humørsvingninger
Nyreskader
Menstruasjonsforstyrrelser
Leverskade
Tretthet
Redusert fertilitet
Tap av sexlyst

Fysiske bivirkninger



Post cycle therapy

Gjenopprette egenproduksjon av testosteron

- hCG – *Human choriongonadotropin*
- Pergotime – *Klomifen*

(medikamenter brukt til behandling av infertilitet og eggproduksjon ...)

Forhindre aromatisering av testosteron til østrogen

- Nolvadex – *Tamoxifen*
- Arimidex – *Anastrozol*

(medikamenter brukt til behandling av brystkreft ...)



Hva forteller miljøet om bivirkninger?

«det virker som om steroider er ufarlige. har aldri hørt om folk som ligger i sykesenge eller verstefall har død»

«jeg er av den oppfatning at man kan bruke steroider på en trygg måte, så lenge man har nok kunnskap om preparatet, dosering, bivirkninger osv»

«...det fins ingen undersøkelser som dokumenterer at kontrollert bruk av steroider skulle være farlig hos voksne menn»

«steroider påvirker ikke noen, gir bare en bedre holdning og mer selvtillit?»



Sosiale bivirkninger

Det er ikke bare AAS-brukerne som opplever bivirkninger.

Familier og venner opplever det også! AAS-brukere blir lettere sinte, sjalue, mistenksomme og agerer raskere med voldelige handlinger.

AAS-brukere vil ofte oppleve større trygghet og tilhørighet i samvær med brukere av AAS. Det kan føre til at de fjerner seg fra familien og sin vanlige omgangskrets.

Sentralstimulerende midler

Amfetamin - Efedrin - Sibutramin - Methylheksanamin

Aggresjon

Forhøyet blodtrykk

Irritasjon Skjelving

Angst Hodepine

Søvnproblemer Hjerneslag

Utagerende adferd

Hjerteinfarkt Muskelskade

Nyresvikt **Uro** Forvirring

Psykose **Rastløshet**

Hjerterytmeforstyrrelser





Lokale utfordringer

- Kommunelegens kunnskap om AAS og behandlingstilbud?
 - Legeforeningen har poenggivende nettkurs
- Kommunalt treningstilbud driftet av idrettslaget?
 - Bemanning, oppfølging og kunnskap?
- Rent idrettslag?
 - Idrettsrådet
- Forebygging på ungdomsskolen?
 - Ungdata?
- Kunnskap om AAS lokalt?
 - Rusteam/enhet
- Lensmannen?



Lokale utfordringer



Lokal mobilisering
mot doping

Fylkeskommuner
Kommuner

