LA VANGUARDIA

POLIDEPORTIVO SENADO

PSOE impulsará acuerdo de Estado por el Deporte tras reunión con ADESP

16/01/2017 15:02

Madrid, 16 ene (EFE).- El grupo Socialista en el Senado quiere impulsar un acuerdo de Estado por el deporte junto al resto de fuerzas políticas y demás agentes del sector, además de lograr más fondos en los Presupuestos de 2017, tras una reunión entre sus portavoces y representantes de la Asociación del Deporte Español (ADESP).

El portavoz adjunto del PSOE en la cámara Alta, Francisco Menacho, y el portavoz de Deporte, Juan Luis Soto, estimaron que el acuerdo debe basarse en pilares como la reforma de la Ley del Deporte de 1990, la regulación del deporte profesional, la ordenación de las profesiones del deporte y la lucha contra el dopaje y el fraude.

También abogaron por garantizar la financiación del deporte a través de las subvenciones y ayudas públicas y mediante incentivos fiscales a la inversión privada, tras considerar fundamental y urgente subir la partida del deporte en los Presupuestos de 2017, "pese a que la intención del Gobierno sea reducirla", según informó el grupo Socialista.

"Proponemos subir las ayudas, las becas a los deportistas y las subvenciones a las federaciones. Debemos poner en valor la transversalidad del deporte, que es mucho más que una actividad física", consideraron los senadores.

Tras la reunión, a la que asistieron también el presidente de ADESP y responsable de la Federación Española de Triatlón, Juan José Hidalgo, y su homólogo en la Federación de Natación, Fernando Carpena, los senadores propusieron además la creación de una ponencia para iniciar las reformas legislativas y alcanzar acuerdos sobre la materia.

En su opinión, el modelo deportivo español está dando muestras de agotamiento y el vigente sistema deportivo está perdiendo forma tras una legislatura que "se puede resumir como la de la reducción e incluso anulación de becas y ayudas a deportistas, de subvenciones de federaciones deportistas".

Menacho y Soto plantearon además fomentar programas que extiendan el deporte y su práctica, incidir en el apoyo a la mujer en el deporte, impulsar el deporte escolar, universitario, adaptado y para las personas mayores, así como las carreras de los deportistas jóvenes. EFE

http://www.lavanguardia.com/deportes/20170116/413414559372/psoe-impulsara-acuerdo-de-estado-por-el-deporte-tras-reunion-con-adesp.html

AS.com

Buena Viva

MODO RUNNER

Este chicle puede hacerte correr más rápido

La goma de mascar con cafeína es una de las últimas propuestas en nutrición deportiva. Así es como mejora tu resistencia y reduce el cansancio

Eva Carnero ACTUALIZADO: 17 enero 2017 **08:01h CET**

Si necesitas un plus para bajar tus tiempos de carrera, satisfacer tu espíritu de superación o simplemente callar algunas bocas, un gesto tan sencillo como masticar chicle puede ayudarte. Eso sí, de nada sirve el *Cheiw* de toda la vida o el incombustible *Boomer*. Has de recurrir a una de las últimas propuestas en nutrición deportiva: los chicles de cafeína. Pequeñas dosis de energía en forma de goma de mascar capaces de desencadenar efectos tan atractivos como incrementar la capacidad de resistencia, reducir la percepción de esfuerzo e incluso mejorar el estado de alerta, el tiempo de reacción o la memoria reciente.

El efecto de la cafeína en el organismo es bien conocido por los expertos. "Tanto si la tomamos en infusión (vía oral) como si la masticamos (vía sublingual), las consecuencias son las mismas. La diferencia sólo difiere en la velocidad en que

aparecen sus efectos y en su biodisponibilidad (cantidad de sustancia activa disponible para ejercer el efecto)", aclara Antonio Murillo, farmacéutico-nutricionista y profesor de Nutrición Deportiva en la Universidad Internacional de La Rioja.
"La única ventaja de los chicles frente a la infusión es que la cafeína procedente de aquellos se absorbe por mucosa oral o sublingual, que es una de las vías de absorción más rápidas", describe Murillo. "Si nos miramos en un espejo y elevamos la lengua, observaremos una tremenda cantidad de vasos sanguíneos bajo la mucosa, que además están muy superficiales, lo que favorece que algunas sustancias ingresen en el torrente sanguíneo con una facilidad inusitada".

"La única ventaja de los chicles frente a la infusión es que la cafeína procedente de aquellos se absorbe por mucosa oral o sublingual, que es una de las vías de absorción más rápidas"
Antonio Murillo, profesor de Nutrición Deportiva en la Universidad Internacional de La Rioja

Es precisamente esa rapidez la que hace que baste con masticar un chicle de cafeína una hora antes de comenzar la carrera para notar sus efectos. "Permite al deportista poder elegir con exactitud el momento clave para tomarlo, bien para mitigar la fatiga acumulada o para aumentar el rendimiento lo antes posible y resolver con éxito el *sprint* final de una prueba", apunta Astiz.
A la celeridad con que la cafeína desemboca en la sangre, se añade que "el reparto por todo el organismo es alcanzado en un tiempo óptimo y prácticamente al completo. Para hacernos una idea, la absorción vía sublingual (chicle) sería de un 95% y en el caso de la vía oral (café) es del 60%", completa Murillo.
La ciencia ha probado su influencia positiva. "Es especialmente efectiva en los deportes aeróbicos como el atletismo, ciclismo o el remo", señala Edurne Astiz, graduada en Farmacia y miembro del departamento de Nutrición del Centro PRONAF. Un estudio realizado en 2015 en ciclistas entrenados asegura que una dosis moderada de cafeína vía chicle puede mejorar tanto la resistencia como el rendimiento del *sprint* en la última etapa de una carrera en bicicleta.

¿Cuánta cafeína marca la diferencia?

Aunque los expertos defienden la idea general de que la ingesta de cafeína conlleva una mejora en el rendimiento físico, según el profesor, el grado en que lo hace "dependerá de varios factores, entre ellos, la condición del deportista, el tipo de ejercicio realizado (modo, intensidad, duración) y la dosis de cafeína ingerida". En este sentido, Murillo aporta algunos provenientes de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), que corroboran su afirmación: "La administración una hora antes del ejercicio de 3 mg de cafeína por cada kg de peso corporal, incrementa la

capacidad de resistencia, y si esa cantidad aumenta a 4 mg/kg, se reduce la percepción del esfuerzo realizado". Es decir, si como indica la Clínica Mayo (EE UU) una taza de café contiene entre 95 y 200 mg de cafeína, una persona de 75 kilos necesitaría entre 1,5 y 3 tazas cafés para obtener ese beneficio. La amplia variedad de chicles abarca contenidos en cafeína que van de los 10 a los 100 mg por unidad. Lo cual no quiere decir que cuanta más cafeína tomemos, más aumentarán nuestros superpoderes. "Parece que a dosis mayores de 6 mg/kg de peso corporal no se produce ninguna mejora, y en contrapartida, sí se podrían generar efectos adversos asociados como incremento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, insomnio, ansiedad, problemas gastrointestinales, temblor, dolor de cabeza...", advierte Astiz, quien además desaconseja tomar cafeína u otro suplemento para superar una prueba deportiva sin haberla probado previamente, "ya que cada individuo la tolera de un modo diferente".
Pero no solo la dosis debe ser la adecuada; también la regularidad se ha de tener en cuenta para un consumo sin riesgos. Y es que, tal y como señala la experta, "el organismo se habitúa a la acción de la cafeína y es posible desarrollar dependencia a la misma. Por ello, si buscamos utilizar esta sustancia por sus efectos ergogénicos no recomendaríamos usarla de forma habitual en los entrenamientos, sino de manera puntual".

Algo más flexible se muestra Murillo respecto al consumo de chicles de cafeína más allá del momento concreto en que nos enfrentamos a una prueba deportiva. Para el experto, desde que en enero de 2004 se retirara la cafeína de la lista de sustancias prohibidas de la WADA (Agencia Mundial Antidopaje) y, por tanto, fuera considerara legal en competición y en entrenamientos, en principio, no ve ningún inconveniente en su consumo. Es más, cree que puede ser de utilidad. Eso sí, recalca la importancia de "probarla siempre antes de participar en una prueba para poder determinar la efectividad de la sustancia".

http://as.com/buenavida/2017/01/16/portada/1484583257_322940.html

iusport.com
El otro lado del Deporte
17 de enero de 2017

Días de este evento: 15 de febrero de 2017 , 16 de febrero de 2017 , 17 de febrero de 2017

V Congreso internacional sobre "Deporte, Dopaje y Sociedad", organizado por la AEPSAD

El V Congreso Internacional "Deporte, Dopaje y Sociedad" está organizado conjuntamente por la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) y se celebrará en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF en Madrid del 15 al 17 de Febrero de 2017. Este Congreso, bajo el lema "Think Clean", pretende estudiar el dopaje en el deporte desde las Ciencias Humanas y Sociales: derecho, historia, psicología, sociología, filosofía, ciencias de la información, educación, economía y otras disciplinas afines.

El Congreso tiene dos idiomas oficiales: español e inglés. Las ponencias pueden ser presentadas en cualquiera de estos idiomas aunque sólo se ofrecerá traducción simultánea para las conferencias plenarias. La fecha límite de envío de resúmenes finaliza el 31 de octubre de 2016; aquellos que sean aceptados serán publicados en la revista científica "Materiales para la Historia del Deporte" (ISSN: 1887-9586, indexada en bases de datos internacionales). Asimismo, el Congreso establecerá un premio destinado a ‘Jóvenes Investigadores’ para ponentes con menos de 35 años.

http://iusport.com/not/19664/v-congreso-internacional-sobre-deporte-dopaje-y-sociedad-organizado-por-la-aepsad/

RT

‘Faulty records, inconsistent docs’: Lawyer of Russian skiers accused of doping slams McLaren report

Published time: 16 Jan, 2017 23:46

© Sputnik

10

The documents used for the second part of the McLaren report into alleged Russian doping contain a significant number of inconsistencies that makes the identification of athletes questionable, a lawyer has told RT.

“If you are familiar with the McLaren report… you know that different documents are available, which refer to the athletes. I compared all of them. And these documents are not consistent,” Christof Wieschemann, the lawyer, who defends two Russian skiers Evgeny Belov and Aleksandr Legkov, told RT.

Follow

Christof Wieschemann @wieschemann

#FIS scheduled hearing in case #legkov #belov Doubts about documents to which #McLaren refers http://bit.ly/2idyfpT #tourdeski#xcountry
7:20 PM - 11 Jan 2017

“Evgeny Belov is mentioned for two competitions, in which he did not participate,” Wieschemann said, referring to the Russian cross country skier, who competed for Russia at the 2014 Winter Olympics, but was provisionally suspended in december 2016 over allegations of doping following the publication of the second part of the McLaren report.

The lawyer pointed out that Belov was not mentioned in several competitions, in which he did participate. According to Wieschemann, there are also *“no less than ten faulty records in different [McLaren report’s] lists,”* which refer to Aleksandr Legkov, a Sochi 2014 Olympic champion, who was also suspended over doping allegations.

Lack of evidence against Russian athletes 'damning to credibility of McLaren Report'

Wieschemann also stressed that the inconsistencies he found are not some isolated single cases but a part of a larger flaw. *"I do not think it is a minor error, it's a big bug I found out,"* he told RT.
"I would like to highlight that I don't want to challenge the results of the McLaren report in total, but weakness *of the McLaren report is that he was not ordered to investigate directly single athletes. And he used documents he received from third parties,"* he added, emphasising those documents are inaccurate in many aspects.
"If the reasons to suspend both athletes are not sufficient, it is unlawful and they are liable for damages," Wieschemann said, referring to his clients Belov and Legkov.
He also said that he already informed the International Ski Federation (FIS) and is expecting an answer from them within a week.

At first, *"we have to exhaust the sports arbitration, in particular through CAS – Court Arbitration for Sport in Lausanne - and* afterwards *we will decide what's going on. But I hope that we receive a positive result both from the FIS Doping Panel and probably from the [International Olympic Committee] IOC,"* he said, commenting on the possible ways to clear the two Russian athletes from suspension.
In December, the World Anti-Doping Agency (WADA) Independent Commission, headed by Canadian sports law professor, Richard McLaren, delivered the second part of its report, which claimed that over 1,000 Russian athletes competing in the summer, winter and Paralympic games could have been involved in a manipulation system to conceal positive doping tests.

Follow

Alan Moore @DangerKidsBooks

2 Russian skiers (Legkov + Belov) set to be cleared of #doping violations. Seems Belov wasn't even at races where he supposedly failed tests
4:37 PM - 15 Jan 2017 · Moscow, Russia

Following its publication, the FIS suspended six Russian skiers, including Belov and Legkov. Four Russian skeleton athletes were also provisionally suspended from competing by the International Bobsleigh and Skeleton Federation (IBSF) but their suspensions were lifted on January 8 as the federation found no sufficient evidence for the ban.

https://www.rt.com/sport/373893-mclaren-report-inconsistent-lawyer/

WADA

January 11, 2017

WADA accepts additional contribution of EUR 150,000 from the Government of France

Generous contribution to support Agency's enhanced investigations into doping in sport

The World Anti-Doping Agency (WADA) was pleased to accept an additional contribution of EUR 150,000 (159,544.47 USD) in December from the Government of France. The contribution will be put to good use in support of the Agency's enhanced investigations into doping in sport.

"WADA is very grateful for this generous donation made by the Government of France," said Sir Craig Reedie, WADA President. "The gesture is a tangible demonstration of France's ongoing commitment to partner with WADA to uphold the spirit of sport," Reedie continued. "On the heels of the now-concluded McLaren Investigation, these additional funds will be put to good use in support of the Agency's enhanced investigations capacity," he said. "We're happy to see that investigations and testing are becoming increasingly interdependent, which is making life much tougher for those who choose to cheat."

"The Government of France is pleased to support WADA's investigative work via this additional contribution, which recognizes the quality and impact of the Agency's independent Pound Commission conducted in 2015 and the McLaren Investigation this past year," said Patrick Kanner, Ministre de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, Government of France. "It is extremely important that WADA is enabled to continue its investigations work, which over the last two years has permitted the Agency to reveal a disturbing level of manipulation, cheating and corruption in sport," Kenner continued. "France is committed to strengthening the Agency's ability to combat doping in sport by all means at its disposal; and, believes that investigations

have proven themselves key in this regard," added Thierry Braillard, secrétaire d'Etat aux Sports.

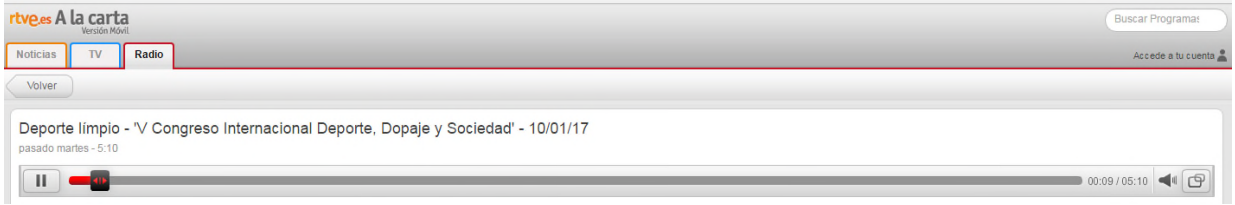
This contribution is additional to France's 2016 contribution of EUR 710,038, which was increased by EUR 46,210 over 2015; and, to its additional contribution in 2015 of EUR 150,000 towards WADA's Special Anti-Doping Research Fund.

WADA is also pleased that, in order to support the Agency in combatting international trafficking of doping substances, in September, the Government seconded a French customs agent to the World Customs Organization.

https://www.wada-ama.org/en/media/news/2017-01/wada-accepts-additional-contribution-of-eur-150000-from-the-government-of-france

RTVE

Deporte Limpio. V Congreso Internacional Deporte, Dopaje y Sociedad



http://www.rtve.es/m/alacarta/audios/deporte-limpio/deporte-limpio-v-congreso-internacional-deporte-dopaje-sociedad-10-01-17/3861635/?media=rne

iusport.com
El otro lado del Deporte
17 de enero de 2017

16 de enero de 2017

TEXTO ÍNTEGRO DE LA CIRCULAR

La AEPSAD emite una circular sobre la nueva lista de sustancias y métodos prohibidos

La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), que dirige Enrique Gómez Bastida (foto), ha emitido una circular, la 1/2017, relativa a la nueva lista de sustancias y métodos prohibidos 2017.

La circular recuerda que con fecha 7 de enero de 2017 ha sido publicada en el Boletín Oficial del Estado la Resolución de 30 de diciembre de 2016, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba la lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte, **de lo que nos hicimos eco en IUSPORT el mismo día de su prublicación.**

De este modo, prosigue la circular, se integra en el ordenamiento jurídico español la nueva Lista de sustancias y métodos prohibidos en el deporte para el año 2017 (de aquí en adelante “Lista”), publicada por la Agencia Mundial Antidopaje (AMA), vigente desde el 1 de enero de 2017.

Esta Lista fue aprobada por el Comité Ejecutivo de la AMA el pasado 21 de septiembre y determina qué sustancias y métodos están prohibidos tanto en competición como fuera de ella, y qué sustancias están prohibidas en ciertos deportes.

http://iusport.com/not/29271/la-aepsad-emite-una-circular-sobre-la-nueva-lista-de-sustancias-y-metodos-prohibidos