

Sport & cibo se le ossessioni si sposano

13 settembre 2011 — pagina 43 sezione: SALUTE

IN PALESTRA quattro volte a settimana, fino ad andarci tutti i giorni, controllando i pasti in modo ossessivo, quasi patologico. I disturbi alimentari non colpiscono solo i depressi ma anche gli sportivi. Vigoressia, ortoressia, sindrome di Highlander di Adone, tra le patologie che cominciano con una passione per l'attività fisica e sfociano in una maniacale attenzione per il cibo, costringendo il corpo a consumare più di ciò che assimila. In Italia il problema è diffuso ma non ci sono ancora dati chiari. «Si stima che tra il 20 e il 30% di chi va regolarmente in palestra abbia un atteggiamento ossessivo nei confronti del proprio aspetto», spiega Gian Pasquale Ganzit, vicedirettore dell'Istituto di Medicina dello Sport FMSI di Torino. L'attenzione maniacale per la propria fisicità è stata definita dismorfismo muscolare (o anoressia inversa), disturbo che, secondo l'Aidap (associazione italiana disturbi dell'alimentazione e peso), colpisce il 10% dei culturisti uomini e si manifesta intorno ai 19 anni. Tra le sindromi di questo tipo la più diffusa è la vigoressia o anoressia maschile: «Studi inglesi – spiega spiega Adelia Lucattini, presidente SIPSleS (società internazionale Psichiatria Integrativa e Salutogenesi) – dimostrano che i ragazzi che ne soffrono hanno un'immagine di sé realmente alterata: si guardano e si vedono diversi da come sono». Spesso questi disturbi dell'alimentazione sono originati o provocano l'overtraining sindrome (o sovrallenamento) e la mania dello sport, condizione ossessiva che spinge il corpo ad abusare dell'attività fisica, andando oltre il proprio limite. Un esempio è la sindrome di Highlander, malattia degli over 40 convinti di tornare giovani facendo sport come ragazzini. «L'allarme scoppiò a metà degli anni '80 – continua Lucattini – quando, con il boom dello jogging, aumentarono i morti tra i 60 e 70 anni per infarto e ictus. Jogging e pesistica sono sport da giovani, e spesso gli anziani non ne percepiscono la pericolosità: è l'inganno delle endorfine-killer, che provocano dipendenza come droghe e anabolizzanti». In Italia il fenomeno delle ossessioni alimentari legate allo sport è in aumento, soprattutto tra i maschi. «Gli uomini parlano meno delle donne e quindi aiutarli è difficile – spiega Fabiola De Clercq, fondatrice e presidentessa dell'Aba (associazione per la ricerca sui disturbi alimentari) – ma abbiamo notato che spesso chi va in palestra quotidianamente finisce per innamorarsi del proprio corpo, si allontana dalle donne e arriva a sostituire i pasti principali con un frutto. Molti ragazzi vanno in giro con la bottiglietta d'acqua per purificarsi. E' un fenomeno preoccupante». Anche le donne hanno i loro sport a rischio e, secondo uno studio su American Journal of Health Promotion, ginnastica artistica e ballo sono i più pericolosi per lo sviluppo di comportamenti alimentari sbagliati, con ragazze che per mantenere la linea arrivano a usare farmaci anoressizzanti, lassativi o diuretici, fino a procurarsi il vomito. Ad accomunare gli sportivi di ambo i sessi c'è l'attenzione per un'alimentazione sana, che non è una patologia ma può diventarlo. Uno studio del 2004 (su Eating and Weight Disorders) ha rilevato che su 404 soggetti il 7% soffriva di ortoressia (attenzione ossessiva verso i cibi sani), in maggioranza uomini con basso livello di istruzione. PIÙ UOMINI Su 404 soggetti il 7%, soprattutto maschi con basso livello di istruzione, soffriva di ortoressia (studio Donini, 2004) 20-30% di chi va regolarmente in palestra ha atteggiamenti ossessivi nei confronti del proprio fisico (Ist. Medicina Sport Torino) VIGORESSIA È una delle sindromi principali dei forzati della palestra, quando fare fitness diventa una vera ossessione e "scolpire i muscoli" la principale occupazione Colpisce soprattutto i maschi CIBO Studio dell'ateneo del Minnesota identifica la ginnastica artistica e il balletto come più pericolosi per lo sviluppo di comportamenti alimentari a rischio ORTORESSIA NERVOSA Si tratta dell'ossessione di migliorare la salute con un'esasperata attenzione dietetica Tale malattia alimentare è stata definita nel 1997 dal medico californiano Steven Bratman che introdusse il termine "Health Food Junkies" – SARA FICOCELLI