

sport

LA DIPENDENZA DA FITNESS: COME RICONOSCERLA E USCIRNE

Dieci minuti al giorno di attività fisica regolare migliorano l'umore, riducono il rischio di depressione, abbassano i livelli d'ansia, scaricano la rabbia e alleviano i dolori fisici. Facendoci sentire anche più soddisfatti e sicuri. Può capitare però che il fitness inizi a diventare un pensiero costante. In questo caso, si parla di dipendenza da esercizio fisico in cui lo sport prende il sopravvento e diventa prioritario su tutti gli altri settori della vita. Ecco quali sono gli indicatori per capire se si è superato il limite e quali sono i motivi alla base di questo disturbo.

DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA



L'esercizio fisico quotidiano moderato fa sicuramente bene, dieci minuti al giorno di attività regolare migliorano l'umore, riducono il rischio di depressione, abbassano i livelli d'ansia, scaricano la rabbia, alleviano i dolori fisici, aiutano a controllare il

livello del colesterolo nel sangue, proteggono il cuore, contribuiscono a sentirsi meglio e a invecchiare bene. L'attività fisica sposta anche i traguardi da raggiungere, piccoli o grandi che siano, con grandi soddisfazioni personali: fa sentire più forza fisica e resistenza, rende più soddisfatti e sicuri, permette di entrare meglio nei vestiti. Il problema si presenta quando il raggiungimento di questi obiettivi inizia a diventare un pensiero costante, fino a prendere il sopravvento su tutte le altre attività. Inizialmente si allungano i tempi in palestra, diventa sempre più difficile prendersi un giorno di riposo, la mente comincia a essere costantemente impegnata nel programmare l'allenamento successivo e infine l'interesse in ambito lavorativo, familiare, amicale diminuisce. Anche il sonno diventa disturbato, i momenti di tranquillità sono sempre più brevi, le necessità del proprio corpo anche quando affetto da tendiniti e/o sovraccarico muscolare, vengono sempre più ignorate.

Un recente studio della "University of Southern Denmark" di Odense (Danimarca) ha evidenziato che la dipendenza dall'esercizio fisico è caratterizzata da una crescente attività durante la giornata e poi durante la settimana in cui lo sport prende il sopravvento e diventa prioritario su tutti gli altri settori della vita. Si tratta soprattutto di sport individuali, generalmente prevalgono la corsa e le attività di palestra, come il sollevamento pesi, ma anche di sport di squadra come il calcio.

Lo studio è stato condotto su 274 uomini tra i 16 e i 39 anni (98 giocatori di calcio e 176 praticanti fitness). Le differenze maggiori sono legate al tipo di sport praticato: mentre in quelli individuali si può parlare di una vera e propria dipendenza, nel calcio apparentemente non lo è poiché la motivazione all'esercizio fisico è correlata al piacere di giocare in squadra, alla competizione e all'agonismo. Nelle attività individuali, invece, come motivazioni prevalgono l'interesse per la forma fisica, l'attenzione al peso e le idee legate al mantenimento di un buono stato di salute.

Gli indicatori di una dipendenza da attività fisica.

1. Superare regolarmente il limite pianificato in termini di tempo e di fatica senza riuscire a controllarlo.
2. Non prendersi sufficienti periodi di riposo, cura o recupero in caso di tendiniti, danni da sovraccarico o traumi.
3. Provare senso di colpa quando non ci si allena.
4. Aumentare progressivamente la frequenza e la durata degli esercizi giorno dopo giorno.
5. Sviluppare una "tolleranza", ovvero avere bisogno di sempre maggiore attività per sentire i primi benefici, come accade nelle dipendenze vere e proprie (da sostanze, gioco d'azzardo, videogiochi, alcol).
6. Sintomi d'astinenza con agitazione, stanchezza e tensione quando non ci si allena.
7. Overdose ovvero esercitarsi più del previsto anche in presenza di malesseri e dolori fisici da sovraccarico.
8. Perdita del controllo con difficoltà a valutare la giusta durata e l'intensità dell'esercizio fisico.
9. Dipendenza psichica. Dedicare allo sport, sia di giorno che di notte, una quantità di tempo tale da farlo interferire con tutte le altre attività.
10. Ridurre tutti gli impegni sociali che non siano correlati all'attività fisica: cambiare i

progetti (comprese le vacanze), entrare in ritardo o uscire in anticipo dal lavoro, dall'università, da scuola.

11. Avere un'alimentazione finalizzata esclusivamente all'allenamento, con uso di integratori e talvolta farmaci senza il controllo medico, all'insegna di un pericoloso fai-da-te.

La dipendenza s'instaura quando l'esercizio fisico diventa così invadente nella mente e nella vita quotidiana da portare a perdere gli amici, a rinunciare alle attività sociali, a declinare opportunità di lavoro se queste interferiscono con il programma di allenamento.

L'ultima revisione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali dell'Apa (American psychiatric association), il "Dsm-5", la classifica tra le dipendenze patologiche.

In questi casi è importante rivolgersi a professionisti, psichiatri e psicoanalisti, che con la psicoterapia e se necessario con i farmaci, possono aiutare a rendere il rapporto con l'attività fisica meno rigido, il pensiero più flessibile e a quindi ad armonizzare il fitness con la vita quotidiana.

Molto spesso l'eccesso di attività fisica è causato da insicurezze profonde e dal senso di controllo che la padronanza del proprio corpo dà anche a livello psicologico. La palestra diventa un sostitutivo di relazioni affettive, i risultati ottenuti a prezzo di tanta fatica infondono fiducia in se stessi, rassicurano rispetto alle proprie capacità e qualità, fanno sentire al centro della propria e dell'altrui attenzione, capaci di suscitare ammirazione, invidia, imitazione.

Questi bisogni e aspirazioni, se spostati sul corpo, impediscono di raggiungere gli obiettivi desiderati a livello psicologico e interiore. Saper chiedere aiuto in tempo è la chiave per raggiungere il traguardo di storica saggezza " mens sana in corpore sano".

Vai all'articolo:

http://d.repubblica.it/beauty/2015/03/31/news/psicologia_sport_fitness_dipendenza_consigli-2540666/