



SPORT & CIBO : SE LE OSSESSIONI SI SPOSANO

Publicato il 13 ottobre 2011 da redazione



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 SIPSIES (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 scoppì 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., soprattutto maschi con basso livello di istruzione, soffriva di ortorexia (studio Donini, 2004)

La Vagoressia è una delle sindromi principali dei forzati della palestra: fare fitness diventa una vera ossessione e “sculptare i muscoli” la principale occupazione, anche questo disturbo colpisce soprattutto i maschi. Da una ricerca realizzata dall'Istituto di Medicina dello Sport di Torino emerge che il 20-30% di chi va regolarmente in palestra ha atteggiamenti ossessivi nei confronti del proprio fisico.

Fonte: La Repubblica 13 settembre 2011 sezione: SALUTE