

Quattro colonne

SGRT Notizie

Periodico del Centro Italiano di Studi Superiori
per la Formazione e l'Aggiornamento di Giornalismo Radiotelevisivo

Malati di palestra

**Vigoressia
la nuova patologia
che colpisce gli uomini
con l'ossessione
per il fisico**

**Criminalità minorile
recuperare, non reprimere**

pagg. 2-3

**Signori si nasce
l'Umbria dei nobili**

pagg. 4-5

**Partite truccate: chi ha
il coraggio di denunciare**

pagg. 6-7

Ossessione fitness

Allenamenti estenuanti
e fissazione per i muscoli
La vigoressia: l'anoressia
“inversa” degli uomini

di Elisa Marioni

Nella mitologia greca, Adone era un giovane aitante che faceva innamorare tutte le donne che incontrava sulla sua strada tanto da spingere Afrodite e Persefone a lanciarsi in una disputa spietata per averlo. Chissà cosa penserebbero gli antichi greci se sapessero che negli anni duemila quel simbolo classico di bellezza maschile è stato tirato in ballo per descrivere una malattia che per loro sarebbe incomprendibile: la ricerca ossessiva della perfezione fisica. Il “complesso di Adone”, meglio noto come “vigoressia” (da *vigor* = forza) e “bigorexia” (da *big* = grosso), è un disturbo psicologico che porta all'ossessione del corpo muscoloso e definito. Una sorta di degenerazione dell'attività fisica.

La malattia è stata teorizzata per la prima volta nel 1993 in una pubblicazione scientifica degli studiosi Pope, Katz e Hudson dal titolo “Reverse anorexia” (*Anoressia inversa*), ma è ancora poco conosciuta. Da sempre siamo abituati a pensare alle donne come le uniche vittime dei disturbi alimentari, dall'anoressia alla bulimia, invece la vigoressia colpisce gli uomini. La differenza è che mentre delle prime si parla da decenni e l'opinione pubblica ha sviluppato una certa sensibilità sul tema, dei secondi si tende a non sapere nulla. Nella nostra cultura, infatti, un uomo molto muscoloso è considerato particolarmente in

salute e anche se i suoi bicipiti raggiungono dimensioni enormi, difficilmente qualcuno arriva a sospettare che sia malato.

Invece, può accadere che dietro un Ercole dei tempi moderni si nasconda una persona fragile e affetta da una patologia che nei casi più gravi può anche portare alla morte. In cosa consiste esattamente il complesso di Adone è relativamente semplice da spiegare: i malati hanno difficoltà a percepire le dimensioni reali del proprio corpo (soprattutto della muscolatura) e si vedono molto più esili di come sono in realtà. A causa di questa “dispercezione” si sottopongono ad allenamenti in palestra sempre più estenuanti: si arriva a sedute di molte ore al giorno tutti i giorni e a dedicare

«Insicurezza e bassa autostima portano molti adolescenti a questa patologia»

un'attenzione ossessiva a integratori e dieta, fino ad alzarsi di notte per fare spuntini proteici. Il paradosso è che all'esterno non sembrano avere problemi: se le anoressiche si nascondono, in casa o dentro maglioni oversize, i vigoressici si mettono in mostra. Lì si trova nella palestre a tutte le ore, spesso ve-

stiti con tutine striminzite per ostentare il proprio fisico.

Come fare, allora, a capire qual è il confine tra la passione sportiva sana e quella malata? Secondo Pierluigi De Pascalis, docente universitario di Attività motorie e sportive ed esperto di vigoressia, la linea è sottile. «Allenarsi con costanza ogni giorno non è da demonizzare, anzi è una buonissima abitudine – spiega – la malattia insorge quando l'allenamento diventa un pensiero fisso a cui sacrificare tutti gli altri aspetti della vita». Un esempio banale: lavarsi le mani 10 volte al giorno significa essere attenti all'igiene, farlo 100 volte significa avere un'ossessione. Nel fitness, secondo De Pascalis, è esattamente lo stesso: la gravità del disturbo si misura su «quanto tempo della giornata è dedicato a pensare alla propria muscolatura e con quale stato di ansia si vive il fatto di non potersi allenare». Se un giorno non si può andare in palestra e la rinuncia è percepita con grande sofferenza, ecco il campanello d'allarme. Se si ritiene che la sensazione di “pompaggio muscolare” sia più gratificante di un rapporto sessuale (come disse Arnold Schwarzenegger), eccone un altro. Campanelli che però i vigoressici non sentono o si rifiutano di ascoltare. Luca ha 22 anni ed è ben felice di non uscire e di non avere una ragazza perché è troppo impegnato a gonfiare i muscoli e a postare su Fa-

cebook i suoi risultati, oltre a quanti chili di carne mangia in una settimana. Non ha altri interessi fuori dal body building, che crede l'abbia salvato dalla frustrazione di ex ragazzo obeso e inadatto allo studio.

«È proprio l'insicurezza e la bassa autostima a portare molti adolescenti a questa patologia», spiega Sabrina Mencarelli, psicologa che da 13 anni lavora al centro per i disturbi alimentari di Todi, dove dal 2003 passano molti vigoressici (circa il 15% del totale dei pazienti). Questi palestrati che si sentono esili come fucilli approdano alla residenza di palazzo Francisci per farsi aiutare da un pool di psicologi, medici e nutrizionisti quando sentono di non voler sacrificare più la loro quotidianità – dagli affetti al lavoro – in nome del controllo sul corpo. Non esistono dati chiari sulla percentuale di guarigione perché troppi malati non ne sono consapevoli e di conseguenza non si curano, ma gli effetti del disturbo sulla salute sono devastanti. L'alimentazione iperproteica, l'utilizzo di anabolizzanti e l'allenamento estenuante possono provocare problemi cardiaci fino, nei casi più gravi, alla morte.

A molti però, come a Marco, non interessa. Lui ha 35 anni e da 10 è vigoressico: la palestra è la sua casa e se lo invitano a una festa porta il cestino con il suo cibo personale. «Mai sgarrare» è la parola d'ordine. Di recente il medico gli ha consigliato di smettere con i pesi perché i suoi organi «hanno la funzionalità di quelli di un vecchio» eppure lui

racconta al prof. De Pascalis di preferire «un giorno da leone che cento da pecora».

Il complesso di Adone è un disturbo che riguarda soprattutto i giovani, ma negli ultimi anni non risparmia gli over 40 che, per far fronte alla tipica «crisi di mezza età», vorrebbero riportare indietro l'orologio biologico. «Se prima per

frequenta ventenni a cui dà consigli su come diventare come lui ed è convinto che grazie ai muscoli sia ammirato dalle donne.

L'ultima ricerca condotta sulla vigoressia nel 2013 vede circa 60.000 italiani a rischio, dei quali molti con ogni probabilità non si cureranno mai. Se è vero che il fenomeno è in costante aumento, sarebbe superficiale trascurare il contesto in cui è immerso. Al centro per i Dca di Todi sottolineano che il modello estetico presentato dalla società non è la causa dell'ossessione, ma può facilitarla, «suggerendo un modo per piacere agli altri e per esprimere il disagio con sé stessi». Se 50 anni fa, infatti, i giovani prendevano a modello persone del mondo reale, oggi vogliono assomigliare a quelli che vedono in tv e su internet: «Ogni pubblicità, ad esempio, dice ai maschi che se vogliono essere belli devono essere estremamente muscolosi». Anche i giocattoli, fa notare De Pascalis, sono cambiati: le «action figures» maschili, da Big Jim in poi, hanno addominali scolpiti e braccia enormi. Così fin da bambini «i maschi vengono abituati a uno

stereotipo difficilmente raggiungibile, a cui spesso si aggiungono le gratificazioni eccessive da parte dei genitori per la riuscita nello sport».

Aumentando le pressioni esterne, quindi, aumentano le fragilità. «E si scopre che il sesso debole – conclude De Pascalis – adesso è l'uomo». Soprattutto se ha l'aspetto di un culturista.



sentirsi eterni ragazzi bastava comprarsi una moto – semplifica De Pascalis – ora molti uomini cercano di competere con i più giovani sul piano del fisico, visto come un riscatto soprattutto se hanno un basso livello di cultura e una situazione economica incerta». Dino, che a 46 anni indossa solo camicie sbottonate per mettere in mostra i pettorali,

La ricerca della bellezza al maschile

L'uomo che non deve chiedere mai chiede soltanto creme (e trattamenti estetici). Lo attesta il report "Personal appearances" pubblicato nel 2014 da Euromonitor. Il 25% degli intervistati (in 16 paesi del mondo) spalma balsami sulle labbra, l'11% usa il fondotinta, il 13% ha provato le BB cream della partner. Il 28% dei maschi depila ascelle, schiena, petto e braccia. La scelta dei vestiti, invece, è fondamentale per il 50% dei consumatori uomini. Minuti al giorno dedicati alle cure estetiche? Fino a 30. Secondo Maria Giuseppina Pacilli, docente di Psicologia sociale, il gap tra sessi si sta riducendo sempre di più an-

che sul piano dell'attenzione all'estetica: se prima solo la donna considerava il corpo come un "oggetto" di cui prendersi cura, ora lo fa anche l'uomo. «Questo soprattutto perché è cambiato il modello mediatico dominante che si ripercuote sulla vita delle persone comuni; mentre fino a 30 anni fa il sex symbol aveva un fisico piuttosto normale, oggi ha muscoli ben definiti in ogni singolo centimetro».



VIGNETTA DI MICHELA MENCARELLI ©2015

Da qui deriva l'insicurezza, prima poco conosciuta dal sesso maschile: «Attenzione all'aspetto e all'abbigliamento, vergogna a mostrarsi se non si riesce ad apparire nel migliore dei modi».