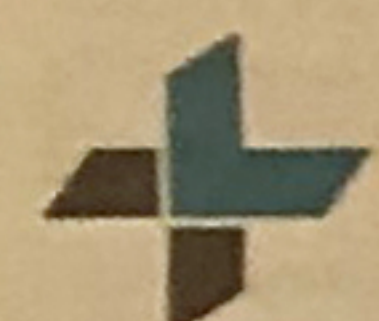


Osessione palestra

Se la vigoressia inizia a cinquant'anni

Molte donne esagerano con l'esercizio fisico trasformando così una abitudine sana in un disturbo del comportamento. L'eccesso di fitness, infatti, può scatenare problemi a cuore, ossa, articolazioni e interferire negativamente su sonno e umore. Come capire se si rischia di passare il limite e come tornare indietro senza farsi male



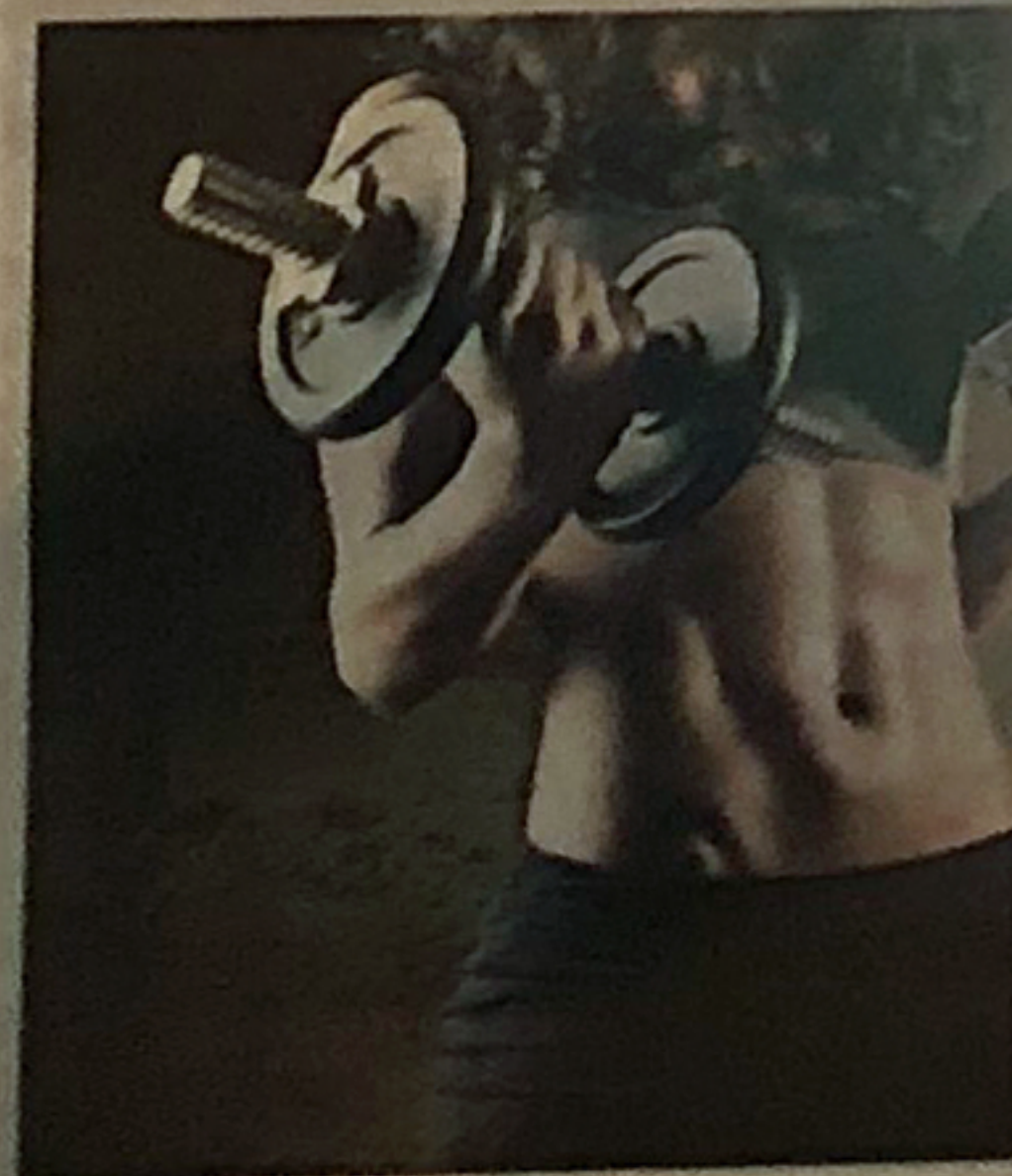
Sedentari
Secondo uno studio pubblicato nel 2018 su *Lancet* che ha coinvolto 1,9 milioni di persone da 168 Paesi, tra i primi venti Stati più sedentari compare l'Italia. Oltre il 41% degli italiani adulti non raggiunge i 150 minuti di attività moderata o i 75 ad alta intensità consigliati dall'Organizzazione mondiale della sanità. Ma fra coloro che si allenano regolarmente, il 28% degli italiani lo farebbe in modo ossessivo secondo una ricerca promossa da Nutrimente Onlus su circa 1200 tra uomini e donne dai 18 ai 65 anni.

di Cristina Marrone

Bobby Clay, britannica, era una promessa della corsa. Era ossessionata dalla voglia di primeggiare e a 16 anni, contro il parere del trainer, si allenava con gli uomini adulti. Voleva fare di più, tanto che era arrivata a correre 120 chilometri alla settimana, mangiando pochissimo. Forse qualche lettore ricorderà quando la

Lo sport è in grado di creare dipendenza perché stimola la produzione di dopamina

giovane promessa dell'atletica poco più di un anno fa pubblicò una lettera aperta, diventata virale, in cui raccontò di aver scoperto di soffrire di osteoporosi a soli 18 anni, dopo essersi fratturata un piede in piscina. Bobby si allenava troppo e mangiava male. In 14 mesi ne trascorse solo uno senza un osso rotto. Oggi sta meglio, si allena in bicicletta, non perde occasione per mettere in guardia dall'*over training* ma il suo caso è emblematico di quanto può far male al fisico esagerare con lo sport. L'obiettivo di Bobby Clay era vincere, ma lo stesso meccanismo mentale che porta all'*exercise addiction* spinge anche molte *over 50* a esagerare con l'attività fisica, con conseguenze serie su cuore, ossa, articolazioni, umore, sistema endocrino, sonno.



Le più giovani possono andare incontro anche ad amenorrea: il ciclo mestruale si interrompe.

I motivi

Succede che a un certo punto della vita ci si ritrova con i figli cresciuti, con più tempo da dedicare a se stesse e così scatta il desiderio di restare in forma, nella convinzione di poter fermare il tempo che avanza. Complici i modelli estetici irreali proposti sui *social network*, dove *photo-shop* e altri filtri alterano le immagini creando ideali che non possono essere raggiunti, ci si butta a capofitto nell'allenamento. «Sia chiaro, l'attività fisica regolare ha enormi benefici a tutte le età, soprattutto in termini di prevenzione» dice Pierluigi De Pascalis, laureato in Scienze Motorie, professore a contratto presso

La malattia

Quando l'allenamento non è passione ma ricerca maniacale della perfezione

Quando si esagera con l'attività fisica, nei casi più seri si arriva ad ammalarsi di vigoressia, un grave disordine clinico noto dal 1993 che è ben diverso dalla sana passione per il

fitness e l'attività sportiva. In origine si faceva riferimento alla vigoressia solo in rapporto a individui che, seppur molto muscolosi, avevano la percezione del proprio corpo minuta e magra. Oggi il termine è associato a chiunque ricerchi in modo ossessivo la perfezione corporea e un'ipertrofia a qualunque costo. Se fino a qualche tempo fa la patologia interessava più gli uomini, oggi le donne sono le nuove «vittime» della vigoressia e il fenomeno sembra essere in crescita. I vigoressici soffrono di scarsa autostima e l'esibizione delle masse muscolari diviene l'unico elemento di riscatto e compensazione. La vigoressia non è dipendente da quanto impegno si applica nel raggiungimento di un risultato, ma da come questo possa compromettere la qualità della vita e la propria salute.

C. Mar

Segnali ➤ Astinenza

Quando non ci si allena aumenta lo stress e si va in crisi di astinenza, come succede a chi è dipendente da droga o alcol



Assuefazione

Ci si abitua allo sforzo, quindi si devono aumentare le dosi di allenamento per raggiungere lo stesso effetto benefico

Senso di colpa

Saltare un allenamento genera ansia e senso di colpa, che si placano soltanto con una sessione di lavoro più intensa

Fasi di recupero

Ci si allena sempre, anche due volte al giorno, ma in questo modo l'organismo non è in grado di smaltire la fatica accumulata

Soglia del dolore

Nonostante il dolore provato dopo aver subito un infortunio che richiederebbe un periodo di riposo si continua a praticare sport

Calo di interessi

Si perde il piacere di restare in famiglia, vedere gli amici, andare in vacanza. L'unico interesse è l'attività sportiva

Uso del tempo

Si passa sempre più tempo in attività legate all'allenamento, sperimentando sempre nuovi tipi di corsi offerti dalle palestre

Scarso controllo

Diventa complicato autocontrollarsi: si possono avere difficoltà a ridurre la durata e l'intensità dell'esercizio fisico

meccanismo di ricompensa e piacere, e di beta-endorfine, sostanze chimiche endogene del cervello dall'effetto simile a quello di eroina e morfina. Quando si interrompe l'attività sportiva il cervello della persona dipendente percepisce l'abbassamento o la mancanza di queste sostanze chimiche e nel giro di 24-36 ore si possono scatenare sintomi di astinenza simili a quelli provati dalle persone dipendenti da sostanze».

I segnali della dipendenza

La corsa mattutina diventa così imperdibile, qualunque sia il meteo. La lezione di spinning un must irrinunciabile. Senza la fatica, il sudore, le calorie bruciate non ci si sente appagate. Tutta la giornata è scandita da

24
ore dopo l'allenamento calano le endorfine e scattano i sintomi di astinenza

60
mila circa le persone in Italia considerate affette da vigoressia

esercizi fisici, il pensiero è sempre là e se si salta una sessione di lavoro si prova un senso di colpa colmabile solo facendo il doppio in quella successiva. Non ci si ferma neppure dopo un infortunio, logorando il fisico in modo irreversibile. Non si trova più il tempo per uscire con gli amici o con il proprio partner, calano tutti gli interessi e si finisce per cadere nell'isolamento sociale perché non si trova niente di meglio da fare che chiudersi in palestra o andare a correre nel parco.

Le vie d'uscita

Nei casi più gravi si arriva ad ammalarsi di vigoressia, un grave disordine clinico che è ben diverso dalla sana passione per il fitness e l'attività

sportiva. «Prendere consapevolezza del problema è il primo passo per arrivare alla guarigione — spiega Stefano Tamorri, che è anche Responsabile del Servizio di Neuroscienze di Medicina dello Sport del Coni — ma non è facile farlo da soli, sono più spesso i parenti e gli amici che si rendono conto che la passione è diventata ossessione. Il secondo passo è decidere di cambiare, e questa è una scelta che solo il singolo individuo può fare».

Una risposta tipica di una persona che arriva a esagerare con il fitness è: «Meglio essere dipendenti dalla palestra che essere sedentari o abusare di droga e alcol». Ma nella realtà dei fatti non c'è differenza. «È certamente meglio lavarsi le mani 5 o 10 volte al giorno piuttosto che non lavarle mai, fa parte di una corretta igiene — aggiunge De Pascalis — ma se si arriva al punto di lavarsele 200 volte al giorno, allora si ha un problema non meno grave di chi le mani non le lava affatto. La linea di confine non è quindi quanto spesso ci si allena o quanto impegno ci si mette, ma l'attenzione spasmodica al corpo e all'allenamento che diventano le uniche ragioni di vita». «È evidente che vanno identificate le cause emotive, cognitive e relazionali che portano a

La «fame di fatica» può nascondere un vuoto da colmare, di natura affettiva o professionale

questa dipendenza. Alcune volte dietro a questa incessante fame di fatica si nasconde un vuoto da colmare di natura affettiva o professionale, il non sentirsi adeguate o all'altezza delle aspettative, con un serio problema di autostima» suggerisce Stefano Tamorri. «Purtroppo oggi l'efficienza fisica e tutto ciò che concorre con essa diventa un passaggio quasi obbligato per una donna in cerca di autodeterminazione».

La semplice interruzione della pratica sportiva o la riduzione non rappresentano, di per sé, la guarigione dal problema perché in realtà vanno ricercate e risolte le cause psicologiche sottostanti e più profonde, per evitare così che si canalizzino verso altri sintomi

Prevenzione

«Spesso sono i medici sportivi che intercettano casi che potrebbero degenerare — segnala Gianfranco Beltrami — e da qualche anno si stanno elaborando, con la collaborazione di psicologi, diversi programmi di prevenzione che hanno come obiettivo la realizzazione di una buona armonia con il corpo, autostima, sport, alimentazione, al fine di ridurre sensibilmente la diffusione dei disturbi del comportamento alimentare e quelli dell'immagine corporea».



Associazioni

Cambia anche il rapporto con il cibo

L'ossessione per l'attività fisica va spesso a braccetto con l'anoressia, l'ortorexia o altri disturbi del comportamento alimentare. «Ci sono donne — fa notare De Pascalis, laureato in Scienze motorie, autore di «Vigoressia: quando il fitness diventa ossessione» (il pensiero scientifico) — che si sottopongono ad allenamenti molto intensi e poi fingono di saziarsi con un solo yogurt, raschiando il fondo con il cucchiaino. Ma con l'alimentazione restrittiva non scatta più neppure il meccanismo di ricompensa dovuta al rilascio di serotonina dopo l'assunzione di carboidrati, che indurrebbe un maggior senso di sazietà e appagamento emotivo. Allenarsi diventa un obbligo, non c'è più divertimento. Tra l'altro quando manca una scorta sufficiente di carboidrati l'organismo prova a porvi riparo anche utilizzando parte degli aminoacidi che li compongono proprio in prodotti glucidici».

La conseguenza? I risultati si riducono, i muscoli non crescono. Allora si lavora di più, credendo che quanto fatto non sia sufficiente, proseguendo così in questo circolo vizioso, aumentando i livelli di cortisolo e il rischio concreto di usura della «macchina umana», con problemi alle articolazioni, rischio di infortuni e un invecchiamento precoce dovuto allo stress ossidativo. «Passare infatti ore e ore sul tapis roulant arrivando ai limiti della resistenza — aggiunge De Pascalis — incrementa i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento, con ripercussioni visibili, ad esempio, sulla pelle».

C. Mar

È la fase in cui finisce la capacità riproduttiva e scatta il meccanismo di confronto con le altre donne. Talvolta anche la competizione tra madri e figlie