

DALLA PALESTRA AL FAI-DA-TE
ALLARME DI MEDICI E ISTRUTTORI

di Antonella Pirrera

www.pirrera.it

Favara (Ag)

55027

710271024000

EURO 1,30*

MARTEDÌ 7 APRILE 2015

PALERMO e PROVINCIA

ANNO XLV, NUMERO 95, SPED. ABBONAMENTO POST 40%
ARTICOLO DI COMMA 1 LEGGE 46/04, DCB PALERMO

Favara (Ag)

GIORNALE DI SICILIA

FONDATA DA GIROLAMO ARDIZIONE

Pirrera
www.pirrera.it

Favara (Ag)

LA FITNESS-MAN
L'ESERCIZIO FISICO
SE NE FAI TROPPO
È UN BOOMERANG

Sei drogato di workout? Sei un fanatico della palestra? Curati. Lo sport ti piace così tanto che preferisci correre che stare con il partner? Potresti soffrire di *exercise addiction*, assuefazione all'attività fisica, una gabbia dalla quale è difficile uscire e con controindicazioni pesanti. Andiamo con ordine: come capire se si è *addicted* o fortunati portatori sani di muscoli sodi? Ci sono alcuni segnali che permettono di distinguere la dipendenza: i drogati di fitness di solito soffrono di mal di testa, dolori muscolari, tachicardia e tendono ad ammalarsi con maggiore frequenza. Il fitness-dipendente preferisce trascorrere la maggior parte del suo tempo in palestra o a casa impegnato in estenuanti sedute di allenamento - per il sudore la sua fronte è più lucida delle scarpe di Fred Astaire - rifiutando di farsi coinvolgere in altre attività. Uno così è entrato nella favola sbagliata perché allenarsi con tale intensità può diventare una droga: l'esercizio fisico è fondamentale per il corpo ma sviluppare una dipendenza da esso annulla completamente i suoi benefici e tramuta una buona abitudine in un comportamento dannoso. Attenzione, dun-

**I «DROGATI DI SPORT» IN INGHILTERRA
LI CHIAMANO WORKOUT-AHOLIC
LA DIPENDENZA PUÒ CAUSARE
DANNI PSICOLOGICI E FISICI SERI**

que: se lo sport non ti basta mai e moduli l'intera giornata in funzione della corsa o della palestra, trascurando amici, famiglia, divertimento, e virando verso l'isolamento sociale, sei ufficialmente dipendente dai magli del fitness estremo, come c'è chi non sa sottrarsi ai coltellieri dei chirurghi. Chi si allena ogni giorno - mattina, pomeriggio e sera - corre il rischio di provocare danni al corpo: il riposo - non solo per i seguaci di Snuppy - è parte integrante di qualsiasi buon programma di esercizio, un modo per ricostruirsi dopo la fatica. Allenarsi in maniera regolare è una pratica salutare da incoraggiare, ma diventare un «drogato di sport», quello che in inglese viene definito *workout-aholic* è molto rischioso e può sfociare in un vero e proprio disagio psicologico con conseguenze importanti da un punto di vista sia fisico che mentale.

Spiega Stefano Tamarit, responsabile del Servizio di Neuroscienze dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni di Roma: «Tutte quelle situazioni che comportano una accentuazione, una esasperazione di comportamenti compulsivi - dal gioco allo sballo del sabato sera, fino all'attività fisica - confermano come la nostra



Spinning in palestra

società sia portata verso l'esagerazione, il limite. Va anche sottolineato che una società *anomica*, cioè senza campo, da quello lavorativo a quello polile. Non per nulla il nostro è un Paese che il gioco d'azzardo online, cioè alla portata di mano.

Il diktat della seduzione a oltranza fa sì che il fitness esasperato che si porta dietro di sé è ipermuscoloso. I modelli ne gonfiano l'uomo o la donna perennemente in movimento, ma la funzione così: «clic di una vettura non punta mai sugli stivali, ma sempre sulla velocità».

Le controindicazioni dell'ipertraining pesante: abuso di sostanze energetiche, del peso e della massa grassa e problemi di

Marina e Guardia Costiera hanno soccorso 5 barconi: i profughi smistati tra Augusta, Lampedusa e Catania. A Pozzallo presi due scafi → C. RIZZO A PAGINA 3

I TERRORISTI
SI FINANZIANO
COSÌ: LA UE
INTERVENGA

Nino Samsari

Non si arresta la pressione dell'immigrazione clandestina sulle coste della Sicilia. Domenica ci sono stati altri cinque gommoni soccorsi per un totale di 1.300 richiedenti asilo politico. «Vedi la pagina 4»

L'INTERVISTA

**NICOLINI:
«SIAMO MENO
SOLI, MA
NON BASTA»**



Nino Samsari

SANGUE E ORRORE. Appello del Papa per i cristiani. In Siria rapiti e poi liberati 300 curdi

ANKARA, STOP AI SOCIAL
E A MESTRE FERMATO
UN TERRORISTA TURCO

**GRAZIANI: «L'ISIS
PERDE COLPI
MA RESTA
PERICOLOSO»**

→ INTERVISTA DI VILLO E SERVIZI PAG. 4
→ PIZZO A PAGINA 17

DEF. Tagli per far quadrare i conti. Sindaci preoccupati

Oggi il governo vara
la manovra
Renzi: no a nuove tasse

**SERRACCHIANI: «LA LEGGE VOTO
NON SPACCHERÀ I DEMOCRATICI»**

→ INTERVISTA DI PISANINNO E ALTRO SERVIZI PAG. 6
→ GILFILLIE A PAG. 11

REGIONE. Il test è sul sito. Stanziati due milioni e mezzo

Centri storici di Sicilia,
pronto il bando
per le ristrutturazioni

Il contributo coprirà il costo degli interessi sui mutui ventennali con importo massimo di 300 mila euro. Convenzione con Unicredit → GILFILLIE A PAG. 11

PALERMO-SCIACCA

Schianto
sul guardrail
Muore
pensionato

→ VALCARELLA A PAGINA 19

SORPRESA DI PASQUA

Foro Italico,
corsia chiusa
all'insaputa
del Comune

→ PIZZO A PAGINA 17

IL CONCORSO TV

Borgo più bello
in Italia:
Montalbano
Elicona vince

→ PINTALDI A PAGINA 11

L'ESPERTO. Pierluigi De Pascalis, docente di Scienze delle attività motorie a Urbino e Foggia, un passato di personal trainer, ha scritto un libro sugli eccessi della cura del corpo

«Vigoressia, se dietro tanti muscoli si nasconde un'anima debole»

Una errata percezione del proprio corpo, di se stessi. La vigoressia, o complesso di Adone, colpisce chi - e il numero cresce - nel tentativo di incrementare le proprie masse muscolari, entra in una spirale perversa capace di compromettere l'equilibrio emotivo, le relazioni sociali e affettive, sino a minare gravemente la salute e la funzionalità organica. Al fenomeno, legato in particolare alla pratica del *bodybuilding*, ha dedicato un libro Pierluigi De Pascalis, responsabile Formazione e Divulgazione Scientifica di NonSoloFitness, professore a contratto del corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive alle università di Foggia e Urbino, e un passato da personal trainer: «Di vigoressia si parla da oltre vent'anni, non è meno

grave né meno pericolosa dell'anorexia, non mette meno vittime, è solo meno conosciuta e più sottovalutata perché un fisico tonico e muscoloso viene interpretato come sinonimo di buona salute».

Un disordine clinico che non ha nulla a che vedere con la sana passione per il fitness o per il *bodybuilding*: «Dietro alla vigoressia si nasconde una forma di debolezza e sofferenza emotiva, un'insicurezza di fondo che si cerca di compensare attraverso l'esibizione e l'ostentazione del proprio corpo. Pensare che ogni appassionato di fitness sia vittima della vigoressia sarebbe come ritenere anoressiche tutte le donne magre. Una semplificazione derivata dall'ignoranza». Banalizziamo: meglio essere ossessionati dal fit-



Pierluigi De Pascalis, docente di Scienze delle attività motorie a Urbino e Foggia

ness che dalle droghe: «Se ti lavi le mani 5 volte al giorno ami l'igiene, se te le lavi 200 volte hai un problema. Di vigoressia si muore, di passione per il fitness no». Gli eccessi: «Anni fa Arnold Schwarzenegger dichiarò che l'effetto del pompaggio muscolare era per lui superiore a quello di un rapporto fisico con una donna». Le proteine prima di tutto: «C'è chi si sveglia la notte per non rinunciare agli spuntini proteici, che fa a meno dell'attività sessuale per timore di una compromissione ormonale che potrebbe pregiudicare la struttura muscolare. Ho conosciuto un adolescente che aveva la camera tappezzata di foto assieme al suo "guru": era talmente affascinato da quel mondo di intrinseca disciplina fisica che riusciva a mangiare

tre chili di carne al giorno. La ragazza l'aveva mollato e lui ripeteva: «soddisfatto - che però si era messa con un altro privo di toni muscolari». Nel nome della «tartaruga»: «Ci sono persone che frequentano negozi di abbigliamento sportivo solo per provare i capi e mostrare i rispettivi fisici alle commesse. Spesso tenere fede ai rigori alimentari e spingere oltre i limiti degli allenamenti fa sentire moralmente superiori, mentre gli over 40 credono di portare indietro l'orologio biologico e vengono riuschiati dalla sindrome di Hinghland, quella dell'immortalità. Ma saper godere di una pizza con gli amici senza sensi di colpa, o saltare una seduta di pesi per partecipare alla laurea di un amico è fondamentale. E al diavolo la tartaruga. (ANSA)»