

donnamoderna.com

A 50 anni troppo sport fa male: ecco come allenarsi nel modo giusto

9-12 minuti



Credits: Shutterstock

26.01.2018 di

Eleonora Lorusso

La voglia di restare in forma spinge molte 50enni a esagerare con l'attività fisica, con possibili conseguenze negative su articolazioni, pressione, cuore, ossa, ormoni e persino sui muscoli. Ecco come fare attività fisica "sana"

In inglese viene definita "exercisedependence" o "exerciseaddiction". In alcuni casi si può arrivare persino a forme di **vigoressia**: è la voglia di **allenarsi** che a volte porta a eccedere, con non poche **conseguenze fisiche e psicologiche**: "Non è raro che si crei una vera e propria **dipendenza da**

sport e fitness, che può portare ad alterazioni nel sistema endocrino e ricadute fisiche anche importanti. Spesso alla base c'è la difficoltà ad accettare il tempo che passa. Lo sport, proprio nelle over 50, è molto importante, ma deve essere ragionato e misurato" spiega a *Donna Moderna* **Andrea Lania**, Professore di Endocrinologia presso il Dipartimento di Scienze Biomediche Humanitas University e Direttore dell'Unità di Endocrinologia e Andrologia dell'Istituto Clinico Humanitas.

"Il rischio è spesso quello di ritrovarsi in una situazione spiacevole, che nelle donne può coinvolgere l'**ambito alimentare**: ci si allena troppo e si mangia poco, deprimendo ancora di più l'aspetto fisico, dunque allontanandosi dall'obiettivo di restare in forma" commenta **Luigi De Pascalis**, Professore a contratto di Didattica del Fitness presso l'Università di Foggia e Urbino.

Chi sono le 50enni "troppo" sportive

Hanno superato i 40 anni, si avvicinano ai 50 o li hanno già oltrepassati: a volte hanno più tempo per dedicarsi a se stesse, perché i figli sono cresciuti, avvertono il passare del tempo e vorrebbero restare in forma, ma non di rado eccedono. "Il problema non è così infrequente, specie nelle donne non più giovanissime: rientra nell'ambito del sovrallenamento e della cosiddetta **dipendenza da palestra**, che può avere risvolti psicologici importanti. A livello fisico sicuramente l'eccesso di esercizio può dare modificazioni del **sistema endocrino** - spiega Lania - Se nelle giovani ci può essere un impatto sul ciclo mestruale, come l'amenorrea (un esempio paradigmatico è quello delle ballerine di danza classica), nelle donne in pre-menopausa l'attività fisica molto intensa associata ad **alimentazione non adeguata** porta comunque a interferire con la funzione dell'**ipotalamo**: si tratta di una ghiandola che regola il sistema endocrino di tutto il nostro organismo. Vi si trovano, ad esempio, i centri della **fame** e della **sete**, ma anche quelli preposti alla regolazione della temperatura corporea" spiega l'esperto.

Lo sport come "droga"

"L'attività fisica incide anche sulla produzione della secrezione di **cortisolo**, il cosiddetto "**ormone dello stress**", rilasciato proprio in risposta a situazioni di pressione fisica e psicologica. Il sovrallenamento può modificare la dinamica della sua produzione, ad esempio con conseguenze come l'alterazione del tono dell'umore o della qualità del sonno" spiega Lania.

Uno studio del 2015 della *School of Sport, Exercise and Health Sciences* della Loughborough University in Gran Bretagna ha analizzato gli effetti su umore, sonno e prestazioni su un gruppo di 13 ciclisti già allenati e sottoposti a sessioni ancora più intense di attività fisica per due periodi di nove giorni ciascuno. Il risultato è stato un **peggioramento del tono dell'umore**, con livelli di tensione, rabbia, confusione, **depressione**, stress e stanchezza maggiori. Nonostante il maggior numero di ore di riposo a letto, inoltre, gli esperti hanno registrato un "declino significativo e progressivo della **qualità del sonno**", con risvegli notturni frequenti e minor capacità di sostenere gli allenamenti durante il giorno. Le conclusioni sono state che "se all'allenamento con sovraccarico non segue un **riposo sufficiente**, può verificarsi il sovraffaticamento" come spiegato da Mike Gleeson, responsabile dello studio. Se tutto ciò è valido per gli atleti professionisti, lo è ancora di più per quelli amatoriali.

Gli effetti negativi del troppo sport

"Le conseguenze possono essere molte: se nelle 20-30enni si può andare incontro a **vigoressia** (l'ossessione per il fisico perfetto), sulle **donne over 50** ci può essere un maggior rischio di usura

della "macchina umana", con **problemi alle articolazioni** e un **invecchiamento precoce** dovuto allo stress ossidativo" spiega De Pascalis. "Passare ore e ore sul *tapis roulant* incrementa i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento, con ripercussioni visibili, ad esempio, sulla pelle. Va anche detto che aumenta il rischio di infortuni, mentre la muscolatura non riesce a rigenerarsi".

I muscoli non aumentano

Una delle conseguenze spesso inaspettate, in coloro che si dedicano allo sport in modo intenso senza un'adeguata preparazione e un'alimentazione corretta, è la mancanza di risultati visibili: **i muscoli non aumentano**, mentre la massa adiposa resta. "Tutto ciò è dovuto alla composizione corporea: per fare sport abbiamo bisogno di energie e il nostro corpo le prende in primo luogo dal glucosio (gli **zuccheri**), poi dalle **proteine** che costituiscono la massa muscolare, infine dal tessuto adiposo, ovvero le **riserve di grasso**. E' evidente che se si eccede, si va a consumare proprio la massa muscolare" spiega Lania.

"Esistono anche casi limite nei quali, in mancanza di riserve adeguate, viene meno l'equilibrio metabolico, dunque si può andare in **ipoglicemia**. Effetti negativi comunque si possono avere sulla **pressione arteriosa** e sulla **frequenza cardiaca**" conclude l'esperto, che però avverte: "Questo non significa che non si debba fare sport, al contrario: quando il metabolismo rallenta a causa dell'età, l'attività fisica è di gran lunga preferibile alle **diete**, magari drastiche o sbilanciate, ma va fatta in modo adeguato e accompagnata da un'alimentazione corretta".

Perché si diventa dipendenti dallo sport?

"Tra le ragazze più giovani, intorno ai 20-30 anni, pesa l'influenza di **modelli estetici totalmente irreali** e irraggiungibili. Sappiamo bene che sia *photoshop* che altri tipi di alterazioni creano ideali che non possono essere raggiunti" commenta De Pascalis. "Nelle donne più mature scatta, invece, una sorta di **corsa contro il tempo** per rimanere in forma, alla quale si accompagna una marcata **rivalità e competitività** con le più giovani. In passato a 50 anni ci si dedicava maggiormente al marito, dopo aver accudito i figli. Oggi si riscopre una sorta di nuova giovinezza, con il tentativo frequente di riportare indietro le lancette dell'orologio" spiega De Pascalis.

Vigoressia e "donne yogurt"

"Spesso per sdrammatizzare parlo di "donne yogurt", quelle che frequentano le palestre, si sottopongono ad allenamenti molto intensi e poi fingono di saziarsi con poco, con un solo yogurt. Spesso sono le stesse che sono vittime della **vigoressia**, un fenomeno che fino a qualche anno fa riguardava esclusivamente gli uomini, ma che di recente si è diffuso anche tra le donne e sta aumentando" spiega De Pascalis, autore anche del libro *Vigoressia. Quando il fitness diventa ossessione* (Il Pensiero scientifico Ed.).

La vigoressia ha molti elementi in comune con l'**anoressia**, tanto da essere chiamata anche anoressia inversa: indica una dipendenza eccessiva ed ossessiva dall'esercizio fisico a causa di una preoccupazione per il proprio aspetto estetico. In Italia sarebbero **60.000 i "malati di fitness"**. Il fenomeno è noto dal 1993, quando venne individuato e descritto in modo chiaro per la prima volta. "Negli anni c'è stata un'evoluzione in senso negativo: se in passato era caratterizzata dal nascondersi (gli uomini si vergognavano di mostrare il proprio corpo ritenendolo troppo magro), oggi si tende a ostentare eccessivamente i muscoli, che dunque devono essere ben scolpiti. Le donne, nel frattempo, sono diventate le nuove "vittime" della vigoressia, con un fenomeno preoccupante e in crescita" spiega De Pascalis.

I consigli: quanto e quale sport fare

"Il consiglio è sempre quello di fare attività fisica in **modo adeguato e graduale**, soprattutto per chi inizia a ridosso dei 50 anni. Chi ha sempre praticato sport, infatti, può contare su un apparato scheletrico e muscolare già allenato, rispetto a chi ha seguito uno stile di vita più sedentario" premette Lania, che poi indica alcune attività più indicate per le *over 50*: "Il **ballo**, anche se può sembrare strano, garantisce una giusta quantità di movimento anche muscolare, accompagnata da recuperi e intervalli adeguati. Una **passeggiata veloce** o **una corsa leggera** sono sempre indicate, mentre **con il nuoto non si sbaglia mai**".

"Il timore della vigoressia non deve essere un **alibi per non fare sport**. Fino a **4 sessioni settimanali** di allenamento, di un'oretta ciascuna a intensità media sono consigliabili. Col tempo e qualora se ne avesse voglia si potrebbe pensare di arrivare a 5, ma solo dopo un passaggio molto graduale nel tempo" consiglia De Pascalis.

Riproduzione riservata

•