

Il narcisismo può essere semplicemente un sano amor proprio: perché sentirlo un difetto?

Se sei un fanatico della palestra, è ora di curarti

Il 4 per cento degli italiani soffre di «vigoressia»: talmente maniaci dell'attività fisica da trascurare tutto il resto, famiglia compresa.

Lo sport ti piace così tanto che preferisci correre che stare con il partner? Attenzione, potresti soffrire di «exercises addiction», assuefazione all'attività fisica. In poche parole, ti droghi con la palestra e il fitness. La dipendenza da esercizi è stata ora documentata e analizzata da Alessandro Sartorio, primario di endocrinologia dell'Isti-

tuto auxologico di Milano per conto dell'Associazione degli endocrinologi europei. E i dati lasciano di stucco: «Si stima che il 3-4 per cento della popolazione ne soffra, ma in alcune nicchie, come i fitness club, si arriva al 40 per cento» afferma Sartorio. È difficile accettare l'idea di dipendenza, «ma sport, corsa e ginnastica vanno considerati come un farmaco, che non può essere autogestito» continua l'esperto. Le controindicazioni possono essere pesanti: «Abuso di sostanze energetiche, eccessivo calo del peso e della massa grassa, problemi cardiovascolari». Insomma, gli addominali a tartaruga non valgono tanto. E nemmeno una silhouette perfetta, «soprattutto se pensiamo che nelle donne la mania per il fitness si associa spesso a disturbi del comportamento alimentare».

Come capire però se si è addicted o portatori sani di muscoli sodi? «Quando lo sport non basta mai e si programma l'intera giornata attorno ai tempi della corsa o della palestra, trascurando amici, famiglia, divertimento».

E la cura può essere difficile: «Lo sport scatena endorfine, che procurano benessere e il cui dosaggio va riequilibrato. Ci vuole un esperto». (Antonella Bersani)

I SINTOMI

- Crisi di astinenza al cessare dell'attività fisica, ansia e tensione nervosa.
- Perdita di interesse per altre attività.
- Tensione continua al miglioramento delle prestazioni.
- Assunzione di farmaci per favorire la prestazione sportiva.

