

**FAI MOVIMENTO**  
con calma, ragazzi!

2



## LA GIUSTA MISURA DELLO SPORT

Il messaggio che Wellness ti trasmette è: ama te stessa. Chi si appassiona a uno sport si vuole bene. Ma chi arriva a non poter più fare a meno di andare in palestra, di correre, chi deve ogni giorno aumentare la dose di attività fisica, è un vero dipendente o, come lo hanno chiamato in un recente convegno, un "fitness addicted". Ecco perché si casca in questa "droga" e come liberarsene

di **Barbara Rachetti**

► Sempre più studi confermano che l'attività fisica riduce il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, obesità, diabete e osteoporosi. Non solo: aggiunge vita ai nostri anni, perché li rende più sereni migliorando il benessere psicologico, la salute mentale, il senso di vigore. «Il fatto è che in alcuni casi la ricerca dei benefici dello sport diventa un'ossessione, addirittura una dipendenza» spiega il professor Alessandro Sartorio, endocrinologo dell'Irccs Istituto auxologico italiano di Milano, che ha affrontato questo argomento al Congresso europeo di neuroendocrinologia dello scorso settembre. «Si tratta di un fenomeno nuovo, di cui possediamo pochi dati (in Italia non è stato ancora fatto uno stu-

dio scientifico) perché chi è dipendente dallo sport fatica ad ammetterlo» spiega il professore. «La nostra stima è che si tratti del 5% degli italiani».

Come capire chi è schiavo del movimento e chi invece si allena per sentirsi semplicemente meglio? «La dipendenza scatta quando l'attività fisica, da parte importante e piacevole della propria vita, ne diventa il centro, il polo intorno a cui ruota tutta la giornata» prosegue l'esperto. «Chi diventa maniaco dello sport, programma ogni suo impegno in funzione di questo e arriva a trascurare la famiglia, gli amici, il lavoro. L'attività, poi, aumenta sempre di più e non si riesce a interromperla, neanche se a chiederlo sono i figli, gli amici

→

## 2 FAIMOVIMENTO

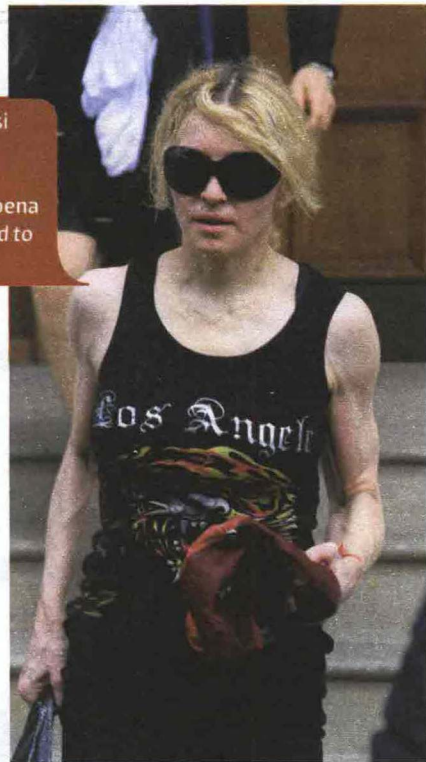
con calma, ragazzi!

→ o gli impegni professionali». Neppure i malanni fisici sono sufficienti a far rallentare queste persone: «Nonostante i danni alle articolazioni, ai tendini e ai muscoli che un abuso del corpo può provocare, chi è dipendente continua instancabile a esercitarsi» prosegue il professor Sartorio.

Per gli uomini in balia di questa ossessione, lo sport diventa una questione di prestazione, un terreno competitivo in cui misurare il proprio valore, alla ricerca di risultati sempre migliori. «Lo sportivo diventa vittima della sua attività quando la pratica unicamente per raggiungere dei primati, su cui costruisce la propria autostima» spiega Monica Monaco, psicologa. «Uno "sport addicted" può essere una persona che vive una vita mediocre, che rivaluta attraverso l'attività fisica: racconta a tutti le sue imprese, esaspera l'aspetto agonistico, ingigantisce il significato di ciò che ha fatto. Usa lo sport per apparire migliore con amici e colleghi». È importante invece capire che l'autostima non si basa sulla prestazione. «Fare sport per contare qualcosa è come dire al mondo che non contiamo nulla» prosegue la psicologa. «Se lo sport è una valvola di sfogo a una vita insoddisfatta, è opportuno cercare di migliorare la propria vita, invece di "prendere una droga" per non sfuggirle».

Quando invece ad allenarsi in modo estenuante sono le donne, dietro alla loro ossessione in genere ce n'è un'altra: la ricerca della bellezza, l'essere magre per sembrare più giovani. «Le persone psicologicamente predisposte a diventare schiave dell'immagine cominciano a mangiare sempre meno per restare snelle. Alla dieta, poi, aggiungono l'allenamento, che man mano si fa forsennato: le sedute in palestra diventano da tre alla settimana a quotidiane. E la durata di ognuna di esse si spinge anche fino a tre ore» spiega Luigi Enrico Zappa, professore a contratto di Psicopatologia dei

A 54 anni, la popstar Madonna si allena troppo tutti i giorni con la sua nuova personal trainer, Nicole Winhoffer, con cui ha appena girato una serie di dvd, *Addicted to sweat*, "I forzati del sudore".



disturbi del comportamento alimentare presso la Scuola di Psichiatria dell'Università Milano Bicocca. «Si riconoscono perché dimagriscono e dedicano la maggior parte delle energie e del tempo libero all'attività fisica, mentre i muscoli, non nutriti a sufficienza, perdono tono e si svuotano».

Ma c'è un altro segnale: chi è dipendente dallo sport sta male quando non può allenarsi. «La mancanza di esercizio scatena vere crisi d'astinenza» spiega il professor Sartorio. «L'attività sportiva, soprattutto aerobica, scatena la produzione di dopamina (neurotrasmettitore implicato nella sensazione



### STORIE DI PASSIONE

Chi ama lo sport vi sacrifica tempo ed energie. Si sente "drogato" dalla sua passione, come capita al ragazzo protagonista di *Arco...lizzati* (di E. Garetto e M. Zacconi, ed. E. Morea, 12 euro) che, scoperto il tiro con l'arco, supera ogni pregiudizio altrui pur di praticarlo. La sua è una dipendenza sana dallo sport. Quando rischia di diventare malata? Ci sono segnali precisi. *Sport compulsivo* (di G. Ferrari, ed. Ferrari Sinibaldi, 9,90 euro) ci aiuta a coglierli e a dare una mano a chi ne è coinvolto.

di piacere) e di beta-endorfine (sostanze chimiche dall'effetto simile a quello degli oppiacei), che fanno sentire attivi e vivaci, tonici e resistenti. Ma quando si smette per qualche giorno, il cervello percepisce la loro mancanza e dà vita a sintomi di astinenza, tanto più forti quanto più intensa è l'attività abituale: si diventa nervosi, irascibili, infelici». In pratica, chi fa tanto sport è vittima di un meccanismo chimico che lo "tiene in ostaggio". Lo stesso che dà benessere e riduce ansia e depressione in chi pratica, più semplicemente, una normale e regolare attività nella giusta misura. Quella, per intenderci, dei 20 minuti al giorno. Uno studio appena pubblicato sul *Journal of the American Medical Association* rivela che sono sufficienti 20 minuti quotidiani di movimento per tenere sotto controllo il peso e il diabete e sentirsi più appagati e sereni. <



Alessandro Sartorio  
 endocrinologo dell'Irccs Istituto  
 auxologico italiano di Milano

HAI **15** MINUTI?

Ecco un bel gioco da fare con i bambini in una manciata di minuti: la corsa sul sedere. È una gara divertente per tutti e tonificante per le mamme. Ci si siede a gambe distese su un tappeto e si stabilisce un traguardo, per esempio la fine del tappeto stesso. Quindi al «Via!» si parte: si avanza sul pavimento spostando il peso da una natica all'altra, più in fretta che si può. Poi si ripete all'indietro e si ricomincia.