

# Vigoressia, quando lo sport è ossessione

Troppo palestra e diete sbilanciate: quasi un italiano su tre è «malato di muscoli»



Altre manie

## La tanoressia, dipendenza da abbronzatura

Tra le dipendenze patologiche legate al culto della bellezza 'a tutti i costi', c'è anche la tanoressia. Con questo termine si definisce l'ossessione per l'abbronzatura, tra l'esposizione al sole e l'uso eccessivo di lampade Uv. Si stima che colpisca una donna su cinque tra i 18 e i 30 anni

Giorgio Caccamo  
ROMA

**ADONE** era bellissimo. Talmente bello da far innamorare molte giovani donne ma anche dee come Afrodite e Persefone. La mitologia greca lo racconta come l'ideale di bellezza maschile per eccellenza. Ma tra il mito e la realtà le cose cambiano. Così il nome di Adone è oggi, suo malgrado, sinonimo dell'ossessione per la bellezza e il benessere fisico, soprattutto tra gli uomini. L'aspirante Adone non vive insomma più nei boschi incantati del mito greco, e più facile trovarlo tra pesi, bilancieri e attrezzi da palestra. L'attività fisica e sportiva è importante per mantenere un buono stato di salute, ma

**MALESSERE PSICOLOGICO**  
Il disturbo colpisce soprattutto gli uomini tra i 25 e i 35 anni

se praticata a livelli eccessivi diventa un'ossessione e può anche compromettere il benessere psicofisico: e questo è proprio il «complesso di Adone», descritto da Harrison Pope, professore alla scuola di Medicina di Harvard.

**NEGLI ULTIMI** anni questo comportamento si è diffuso in particolare nei maschi tra i 25 e 35 anni. Secondo una ricerca promossa da Nutrimento Onlus, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, quasi un terzo degli italiani (28%) sembra essere ossessionato dallo sport e dal controllo del proprio corpo, abituato a diete sbilanciate. L'ossessione per l'aspetto fisico, aiutata e palestrata, può manifestarsi anche nel cambiamento del proprio stile alimentare, e spesso ciò avviene autonomamente, senza la supervisione di un medico nutrizionista. Da qui il ricorso a diete fai-da-te iperproteiche, ipocaloriche e sbilanciate, purtroppo associate spesso all'uso di integratori, an-



**PATOLOGIA** La vigoressia è un disturbo alimentare identificato nel 1993 da un team di medici Usa

bolizzanti, diuretici o lassativi. Un forte segnale di allarme si riscontra quando le persone rifiutano le occasioni di convivialità (78%): un pranzo con gli amici (53%) o con i colleghi di lavoro (45%), un aperitivo con il partner (42%), una cena tra parenti (39%).

**ECCO** perché si parla di vigoressia, la cosiddetta «anoressia inversa» (o anche dismorfofobia muscolare, cioè un disturbo che impedisce di percepire la propria immagine per quello che è realmente). Un disturbo alimentare - identificato dallo stesso Pope nel 1993, con i colleghi Katz e Hudson - legato alla ossessione per il controllo del proprio corpo, alla preoccupazione cronica di non essere abbastanza muscolosi. I soggetti maggiormente a rischio non sono tanto gli adolescenti, quanto i maschi nella fascia di età 25-35 anni (24%), seguiti dai 18-24 (21%). Tuttavia, l'illusione del controllo fisico colpisce anche gli adulti



## Il complesso di Adone

L'IDEALE DI BELLEZZA MASCHILE

Adone è una figura della mitologia greca che simboleggia l'incarnazione della bellezza maschile. Era talmente bello da aver fatto innamorare giovani donne ma anche le dee Afrodite e Persefone

over 40 (16%), che si lasciano attrarre gradualmente da esercizi duri e alimentazione rigida, forse nella convinzione di poter riconquistare la propria giovinezza attraverso l'allenamento.

**QUESTO** avviene perché, soprattutto a livello dilettantistico, lo sport non è più vissuto come un semplice hobby, ma anzi rappresenta una delle poche gratificazioni personali. Anche se è ben vista dalla società, persino accettata come normale, pure la «dipendenza da sport» ha i suoi effetti collaterali e indesiderati. Il 79% di chi ne è affetto, quando non può allenarsi, ad esempio va incontro a un forte malessere psicologico; il 74% è soggetto a cambiamenti nel tono dell'umore. Come se si trattasse di una vera e propria crisi di astinenza, con effetti - afferma un recente studio pubblicato sul British Journal of Sports Medicine - anche sulla vita lavorativa, sociale e affettiva della persona.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I consigli

## Evitare gli eccessi

L'approccio allo sport ha come scopo il benessere del corpo e della mente. Allenarsi in eccesso, perdendo così di vista altri interessi, può diventare un comportamento pericoloso

## Attenzione al cibo

Se la voglia di fare uno sport si abbina alla necessità di perdere peso, in questo caso è sempre meglio consultare un nutrizionista che aiuti a pianificare il regime alimentare

## Chiedere aiuto

Se ciò che spinge a praticare sport è un malessere psicologico, è bene rivolgersi a un professionista della salute mentale per capire l'origine del malessere e rafforzare l'autostima

## Niente fissazioni

Allenarsi con costanza aiuta a mantenere la forma e la prestantza fisica. È sempre bene ricordare che saltare un allenamento ogni tanto non manda in fumo tutto il lavoro già svolto

**PREVENZIONE** ALLARME DELLA PSICHIATRA SARA BERTELLI: CHI NE È AFFETTO SI ISOLA DAL RESTO DEL MONDO

## L'esperta: «Controllo del corpo? Solo un'illusione»

ROMA

**OSSESSIONE** prevalentemente maschile, controllo del corpo, dieta sbilanciata: sono alcune caratteristiche della vigoressia, l'anoressia inversa che può colpire chi è affetto da «dipendenza da sport». «È una malattia vera e propria, una patologia di cui è importante parlare», spiega Sara Bertelli, psichiatra e psicoterapeuta, presidente di Nutrimento Onlus.

**Chi ne è più colpito?**

«Soprattutto gli uomini, ossessionati dalla forma fisica e dal controllo dei muscoli. I «palestrati» che passano molte ore ad allenarsi e la cui identità personale è mediata dalla forma corporea. Non gli adolescenti, però: la fascia più interessata è quella 25-35 anni, poi i 18-24».

**Anche per loro il cibo è un'ossessione?**

«Una volta c'erano gli anabolizzanti. Ora ci sono le diete iperproteiche, spesso fai-da-te o guidate dal web. Si passa la maggior parte del tempo in palestra e si segue un regime alimentare

particolarmente rigido che non lascia neanche la libertà di scegliere dove andare a cena. E un'anoressia inversa: non si punta a dimagrire ma a plasmare il corpo».

**Quali sono i fattori scatenanti?**

«Principalmente la predisposizione alla vulne-

**PREDISPOSIZIONE**

I soggetti più a rischio sono quelli che hanno una bassa autostima

ribilità psicologica e alla bassa autostima. E poi ci sono anche gli aspetti sociali e familiari».

**Aspetti sociali ma anche mediatici...**

«Sì certo. Infatti un nostro obiettivo è che sui media si parli di queste patologie e si possa fare prevenzione primaria, cambiando l'immagine della donna e anche quella maschile».

**Quali sono invece le conseguenze?**

«Innanzitutto una mancanza di libertà dovuta all'illusione del controllo. Lo diciamo sempre ai pazienti: pensi di aver il controllo, ma in realtà è la patologia che ha il controllo su di te. È una situazione faticosa dal punto di vista emotivo, manca la serenità. Ne risentono anche i rapporti sociali, familiari e professionali. E nei casi più accentuati, gli effetti sono anche sul corpo».

**C'è un modo per prevenire e per curare?**

«Nell'ospedale milanese in cui lavoro (il San Paolo, ndr), da 15 anni abbiamo un ambulatorio sui disturbi del comportamento alimentare. Ecco, non abbiamo mai avuto un caso di vigoressia... I pazienti non arrivano da noi, non chiedono aiuto. Manca ancora la consapevolezza che si tratti di una malattia che si può curare, per questo occorre sensibilizzazione sul problema. Non c'entra l'estetica ma l'illusione del controllo. E spesso gli uomini non vogliono ammettere di avere un problema».

Giorgio Caccamo  
© RIPRODUZIONE RISERVATA