**UN ITALIANO SU 3 E’ OSSESSIONATO DALLO SPORT**

***Praticare sport regolarmente aiuta a mantenere il benessere fisico e mentale, ma farlo in maniera compulsiva può trasformarlo in una dipendenza patologica. Infatti uno dei sintomi più frequentemente associato all’esagerazione, è lo sviluppo di un ipercontrollo alimentare che in soggetti a rischio può sfociare in un disturbo alimentare***

**Ossessionati dalla perfezione del corpo, abituati alle diete ipocaloriche o dipendenti da integratori e anabolizzanti,** oggi ben un italiano su **3 (28%)** sembra essere ossessionato dallo **sport**. Secondo gli esperti questo avviene perché, **soprattutto a livello dilettantistico**, non è più vissuto come un semplice **hobby.** Infatti, quando diventa la sola fonte di gratificazione di una persona, **il rischio che si trasformi in ossessione è molto alto.** Ma ad aumentare la difficoltà degli esperti nel **differenziare la pratica sana e quella potenzialmente dannosa**, si aggiunge il fatto che la **dipendenza da sport è ben vista dalla società** e accettata come una cosa normale, soprattutto nelle grandi città. Quando non è possibile allenarsi quindi, queste persone affette da **“dipendenza sportiva”,** vanno incontro ad un **intenso malessere psicologico (79%) e cambiamenti nel tono dell’umore (74%)**, che possono considerarsi una vera e propria **crisi di astinenza.** Si tratta di sintomi legati non solo alla quantità di attività fisica svolta e al tempo dedicatole, ma anche alle conseguenze sulla vita lavorativa, familiare e sociale della persona, come afferma il **British Journal of Sports Medicine.**

È quanto emerge da un’indagine promossa da **Nutrimente Onlus**, associazione per la prevenzione e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare condotta su circa 1200 italiani tra uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 65 anni, realizzata con metodologia WOA (Web Opinion Analysis) e su un panel di 40 esperti nel campo della psicologia e della medicina interna, **per analizzare il rapporto che hanno gli sportivi con il proprio corpo.**

**“L’ossessione per il miglioramento della propria prestanza sportiva può manifestarsi nel cambiamento del proprio stile alimentare** - afferma la psichiatra **Sara Bertelli**, presidente dell’Associazione Nutrimente Onlus-. Spesso viene eseguito autonomamente, senza la supervisione di un medico nutrizionista. In questo caso, si potrebbero favorire diete ipocaloriche e sbilanciate che mettono a rischio il benessere fisico e mentale. **Il rischio è maggiore se, per controllare il peso o la forma corporea, oltre a una pratica sportiva intensa**, più ore al giorno tutti i giorni, **si fa uso di integratori, anabolizzanti, lassativi o diuretici.** Bisogna inoltre prestare attenzione anche al motivo per cui si sceglie di fare sport: **la ricerca di un perfezionismo irrealistico, un’eccessiva magrezza o un corpo molto muscoloso, può essere indice di un’alterazione dell’immagine corporea”.**

In **ambito agonistico**, gli sportivi e gli atleti sono sottoposti quotidianamente ad allenamenti intensi che si protraggono per più ore nell’arco della giornata e seguono diete personalizzate che non permettono il minimo sgarro, per raggiungere una prestanza fisica che consenta l’eccellenza sportiva. Negli ultimi anni però, queste **pratiche si sono diffuse a livelli dilettantistici**, fra chi frequenta le palestre o segue programmi di allenamento “fai da te”, **aumentando il rischio per la salute fisica e psicologica.**

**Ma quali sono i campanelli d’allarme da tenere in considerazione quando si inizia a seguire un allenamento o una dieta sbagliati?** Un forte segnale di allarme si riscontra quando le persone rifiutano le **occasioni di convivialità (78%),** come un **pranzo con gli amici (53%), con i colleghi di lavoro (45%), un aperitivo con il partner (42%) o una cena tra parenti (39%)**.

Questo avviene perché **non si vuole sgarrare con la dieta personale (72%), perché il giorno dopo ci si deve allenare duramente (62%) o perché non si vuole cadere in tentazioni che potrebebro allontanare i propri obiettivi (58%).** Secondo gli esperti, bisogna monitorare in modo particolare **l’intensità della pratica sportiva (72%),** soprattutto chi ha sofferto in passato di un disturbo alimentare come l’anoressia e la bulimia e **non trascurare le relazioni (61%).**

Le dipendenze di tipo comportamentale sembrano **essere più comuni tra gli adolescenti ed essere legate ad altre psicopatologie.** A confermare questa tesi sono alcuni studi sul tema riportati dalle riviste scientifiche ***Scandinavian Journal of Medicine*** e ***Science* e *Psychiatry Research Clinical Journal of Medicine***. Secondo questi dati, la dipendenza da sport è caratterizzata da eccessivi e ossessivi modelli di esercizio, che persistono anche quando si è colpiti da infortuni o malattie.

**L’ossessione per lo sport oltretutto,** può condurre lentamente gli uomini alla Vigoressia, ovvero preoccupazione intensa e cronica di non essere sufficientemente muscolosi, unita ad una percezione di insoddisfazione del proprio corpo. I soggetti maggiormente “a rischio” sono i maschi e la fascia di età maggiormente colpita è **quella dei 25-35 anni (24%)**, seguita da quella tra i **18 e i 24 (21%)**. Tuttavia, non manca la presenza anche di una fascia di persone più **adulti over 40 (16%)** che, spinti forse dall’idea di riconquistare la propria giovinezza attraverso l’allenamento, si lascia gradualmente attrarre da esercizi sempre più duri e da una alimentazione sempre più rigida.

**“Chi vive lo sport in maniera ossessiva tende a stare molto attento al cambiamento del corpo** – continua la Bertelli -, controllando la propria immagine allo specchio o tramite il tatto, soprattuto dopo ogni allenamento. **Dal punto di vista cognitivo ed emotivo**, le spie di una dipendenza da sport si possono manifestare in vari modi: iltimore di perdere massa muscolare, l’angoscia di non potersi allenare ogni giorno o la vergogna al pensiero di mostrarsi senza vestiti, perchè non in linea con un’ideale di perfezione”.

**ECCO COSA FARE PER EVITARE CHE LO SPORT SI TRASFORMI IN OSSESSIONE**

**1) NON ECCEDERE.** L’approccio allo sport ha come scopo il benessere del corpo e della mente. Allenarsi in eccesso, perdendo di vista altri interessi, può essere dannoso per entrambi.

**2) NON TRASCURARE LE RELAZIONI.** Impara a dosare il tempo dedicato allo sport, stando attento a non trascurare altre sfere fondamentali per la salute mentale come le relazioni, gli interessi, il relax.

**3)** **NON IMPROVVISARE.** Se hai intenzione di iniziare ad allenarti, non improvvisare. Iscriviti in palestra e fatti consigliare da un personal trainer formato.

**4) FAI LA SCELTA GIUSTA.** Scegli uno sport adatto alla tua età, al tuo corpo, ai tuoi ritmi e alla tua forma fisica.

**5) PIANIFICA L’ALIMENTAZIONE.** Se la necessita è anche di perder peso, consultati con un medico nutrizionista che ti aiuti a pianificare un regime alimentare sano.

**6) FATTI AIUTARE.** Se quello che ti spinge a praticare sport è un malessere psicologico, oltre alla pratica rivolgiti ad un professionista della salute mentale in grado di aiutarti a capire l’origine del tuo disagio, rafforzare l’autostima e lavorare sui problemi di vita che ti impediscono di stare bene.

**7) NON AVERE FRETTA.** Non controllare giornalmente il peso o la forma corporea, cambiare il proprio aspetto fisico è un lavoro lento e graduale che necessita di fiducia e pazienza.

**8) MANTIENI LA POSITIVITA’.** Osserva i pensieri su corpo, cibo e allenamento, mantieni la positività e non essere troppo critico con te stesso.

**9)** **EVITA FISSAZIONI.** Allenarsi con costanza aiuta a mantenere la forma e la prestanza fisica. Ricorda che saltarne uno ogni tanto, non manda in fumo tutto il lavoro fatto precedentemente.

**10) FATTI AIUTARE**. Se ti riconosci in uno o più dei punti precedenti, rivolgiti a professionisti come medici e psicologi formati sui disturbi alimentari, la nutrizione e lo sport per un intervento tempestivo e integrato.