Le 7 spie della dipendenza da sport

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho una grande passione per lo sport: di base faccio, alternandoli, jogging, tennis e pilates per tenermi in forma, poi a seconda della stagione faccio sci, nuoto e belle camminate in montagna. Mi piace tanto stare all'aria aperta. Adesso salta fuori che anche la passione per lo sport è una dipendenza! Possibile che tutto debba sempre essere visto in chiave patologica? Non si può essere semplicemente sani e innamorati della vita?".
Chiara T. (Trento)

Cara Chiara, concordo. Anche per me lo sport è amore per la vita e motivo di grande gioia! Tuttavia, a volte l'attività fisica può prendere le forme di un'ossessione. Gli psichiatri americani hanno incluso la "exercise addiction" nella loro Bibbia clinica e hanno messo a punto una scala, "The Exercise Dependence Scale" per valutarla. Sette i fattori che possono indicare un rapporto critico con l'attività fisica, che riporto per accuratezza di informazione:

1. Assuefazione: bisogna aumentare le dosi di allenamento per avere lo stesso effetto di benessere.
2. Crisi di astinenza: si sta male se non ci si allena.
3. Modifica delle intenzioni: ci si allena più di quanto preventivato.
4. Mancanza di controllo: si ha difficoltà a ridurre durata e intensità dell'esercizio fisico.
5. Uso del tempo: si passa sempre più tempo in attività collegate all'allenamento.
6. Riduzione degli altri interessi: il fare attività fisica riduce in modo pesante la vita di studio o professionale, i rapporti con la famiglia e la vita sociale. Questo dal punto di vista clinico è uno degli indicatori più importanti.
7. Soglia del dolore: si continua l'allenamento anche dopo traumi, ferite o in presenza di dolore.

Come ginecologa a volte trovo questo tipo di dipendenza, più o meno sfumata, nelle giovani donne che hanno disturbi del comportamento alimentare di tipo restrittivo, che possono sfociare nell'anoressia e/o in disturbi dell'immagine corporea. Come sempre la motivazione allo sport è uno dei fattori principali per comprenderne il significato nella vita di ciascuno di noi!

Prevenire e curare – Sport e salute

Il rapporto con lo sport è sano quando:

- la motivazione allo sport è di tipo "espressivo" di talenti ed energia, e non compensatoria;
- la varietà delle attività mostra gusto del gioco e piacere di vivere;
- non ci sono altre dipendenze (fumo, alcol, droghe, sesso, shopping).

L'avere una vita sostanzialmente soddisfacente su altri fronti indica che si tratta di un sanissimo amore per la vita! Aggiungo che lo sport fatto con gioia (e giusta prudenza) è uno dei fattori più potenti di longevità in salute!

© 2016 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it