Triade dell'atleta: come evitarla, armonizzando sport e salute

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

"Mia figlia ha 18 anni, ha sempre amato lo sport. Ora si è appassionata di jogging e corse non competitive. Si allena tutti i giorni con molta determinazione. Da un anno però non ha più il ciclo. In più è diventata molto selettiva nel cibo. E' molto magra. Io sono molto preoccupata per la sua salute, lei minimizza. Che rischi corre? E come prevenirli?".
Marilena F. (Pisa)

Gentile signora, capisco la sua motivata preoccupazione! Spesso l'allenamento eccessivo, unito a un'alimentazione non adeguata, può costituire un vero e proprio stress fisico, biologico, che finisce per bloccare il ciclo. I disturbi che lei descrive (amenorrea, ossia blocco del ciclo mestruale, e iniziale disturbo del comportamento alimentare, suggerito da quella eccessiva selettività nel cibo) fanno pensare che sua figlia possa essere a rischio della cosiddetta "triade dell'atleta".
Blocco del ciclo, con carenza quindi di estrogeni e di progesterone, e alimentazione inadeguata, per quantità di calorie e qualità delle sostanze nutritive, soprattutto in risposta all'aumentata richiesta energetica e qualitativa tipica di uno sport impegnativo, possono poi causare il terzo problema: il riassorbimento del calcio dall'osso, cui conseguono osteopenia prima e, se questi fattori non vengono corretti, osteoporosi. Gli estrogeni sono infatti i migliori amici dell'osso in salute, che è un tessuto ad altissimo rinnovamento quotidiano, anche nelle giovanissime! In assenza di estrogeni, come succede nell'amenorrea, gli operai che costruiscono osso ("osteoblasti")" vengono rallentati, mentre i distruttori ("osteoclasti") aumentano la loro attività favorendo un bilancio calcico negativo, che finisce perciò per erodere l'osso.
Si tratta quindi di un problema complesso che va affrontato con attenzione e accuratezza. Questi tre disturbi – del ciclo, dell'alimentazione, della densità ossea – sono infatti causati ed esasperati da fattori psicologici e comportamentali. Per correggerli è indispensabile affrontarli innanzitutto sul terreno psicologico, cercando di capire se sua figlia si alleni in modo così serrato "solo" per motivo di competitività o se non scarichi a livello di pratica sportiva tensioni, problemi e/o difficoltà che non riesce ad affrontare sul terreno psichico. Di pari importanza, tuttavia, è l'attenzione all'aspetto biologico. Lo stress fisico associato ad allenamenti intensi, peggiorato dalla carenza alimentare, altera la regolarità dell'ipotalamo, la "centralina" che regola il ciclo mestruale: ciò riduce l'armonia degli ormoni (FSH e LH) che stimolano l'ovaio a produrre estrogeni e progesterone, fino a bloccarli. In parallelo, aumentano gli ormoni della crescita (GH, Growth Hormone) e il cortisolo (l'ormone dello stress), mentre si abbassano gli ormoni che stimolano l'appetito (leptina, insulina e ormone tiroideo).
Personalmente preferisco restituire al corpo gli ormoni perduti e, in parallelo, aiutare la ragazza a ritrovare un maggiore equilibrio tra il piacere di fare sport, anche ad alto livello, e il piacere di sentirsi bene, in un corpo sano, che conservi il piacere del buon cibo in quantità adeguata al suo fabbisogno.

© 2010 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Come correggere la triade dell'atleta

E' indispensabile:

- l'integrazione appropriata dell'alimentazione con vitamine, sali minerali, tra cui ferro, calcio (1000 mg al dì), magnesio (1200 mg al dì) e oli essenziali per ridare al corpo la giusta quantità di "mattoni" con cui costruire ormoni e altre sostanze preziose per la salute;
- ridare anche la giusta quantità di ormoni, in forma di terapia contraccettiva (con pillola, cerotto contraccettivo oppure, se ha già avuto rapporti, anche anello vaginale) oppure di terapia sostitutiva con ormoni bioidentici (ottima, ma non è contraccettiva);
- dare un supporto psicologico di qualità.