I lati oscuri dello sport

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

Quando lo sport attiva un semaforo rosso? Innanzitutto quando è difensivo rispetto a problemi che la persona non riesce ad affrontare sul terreno emotivo-affettivo. Il problema non è lo sport in sé, ma la motivazione, conscia e inconscia, che lo sottende. E' sempre la motivazione che qualifica i nostri comportamenti esteriori, che sono solo l'epifenomeno di moti dell'animo rivelatori della nostra verità, dei nostri sogni, del nostro spessore umano ed etico, delle nostre illusioni, dei nostri limiti e delle nostre vulnerabilità.

Gli esempi sono molteplici: lo sport ossessivo delle ragazze con disturbi del comportamento alimentare di tipo restrittivo, come l'anoressia. L'attività frenetica dei ragazzi che si caricano di pesi in palestra per gonfiare i muscoli e sentirsi forti, quando l'Io è debole e i complessi di inferiorità minano la sicurezza interiore. La vertigine di provarsi in sport estremi, o praticati forzando i propri limiti, alla ricerca di emozioni forti con rischio reale di incidenti gravi, dagli esiti a volte permanenti e drammatici, come paraplegie e tetraplegie. Lo sport eccessivo dell'uomo in crisi che si lancia in un vortice di attività sportive per recuperare forma fisica, sex-appeal e un'illusione di giovinezza seduttiva. Ma anche della donna in crisi, che vive per ore in palestra chiedendo allo sport quello che non trova nell'amore. Non ultimo, è rischiosa per tutti l'ubriacatura di sport estivo, pericolosa quando vi si arrivi dopo lunghi mesi di inattività e letargia, con il rischio di guai fisici anche seri. Quando ci si aspetta che l'estate e la vacanza restituiscano magicamente quella freschezza motoria, quell'intelligenza esecutiva, quella capacità di acquisire e praticare movimenti complessi che solo un buon allenamento generale può dare, perché non si possono improvvisare. Per non parlare del sovrappeso, delle zolle di colesterolo depositate lungo le arterie a rallentare il traffico del sangue, delle difficoltà respiratorie, specie se si fuma o non si è fatto alcun esercizio aerobico. Lo sport estivo può allora diventare una vera e propria "prova da carico", uno stress eccessivo, che il corpo non è in grado di sopportare: ed ecco l'ischemia mentre si affronta una salita in bicicletta come se si scalasse il Pordoi, l'infarto sul campo da tennis, l'accumulo di acido lattico che ci fa sentire come paralizzati, strappi e distorsioni, cadute e contusioni, traumi e fratture, come ben sanno tutti i medici dei vari Pronto soccorso delle località di vacanze.

Il secondo semaforo rosso si accende quando il successo nello sport diventa l'alibi per un trionfo narcisistico che fa credere che tutto sia consentito (si vedano per esempio i comportamenti inqualificabili di alcuni calciatori, tra cui di recente Suarez, nella partita fra Italia e Uruguay). E che induce uno sportivo vincente a credersi un semidio, con la complicità dei media sempre alla ricerca di idoli. Il prezzo? La perdita del valore formativo dello sport e la creazione di un parametro distorto di successo, pessimo per i più giovani che imparano rispecchiando ciò che vedono.

Il terzo semaforo rosso ci allerta infine quando lo sport è dopato, per ottenere risultati che l'atleta, professionista o amatore, non riesce a raggiungere con i propri mezzi fisici, mentali e di metodo di allenamento. Sei fattori influenzano la disponibilità a doparsi, secondo le ricerche più recenti: profilo di personalità e sue vulnerabilità; percezione dei vantaggi in termini di performance; influenza delle persone di riferimento (allenatori e amici sportivi); livello di

moralità personale; disponibilità a legittimare la scelta di doparsi di fronte alla propria coscienza e al gruppo sociale; paura delle conseguenze, sia per la salute, sia se si venisse scoperti. A questo va aggiunta la facilità di reperire tali sostanze via Internet. L'uso di sostanze per migliorare la prestazione (Performance Enhancing Products, PEPs), bandite o ammesse – basti pensare ai potenzianti tecnologici – è diffuso, pericoloso e poco riconosciuto. L'ho approfondito per una relazione a un recente congresso di Andrologia, anche per i rischi relativi alla performance sessuale (che non vale meno di quella sportiva…). Ne parliamo la prossima settimana.