

Con il sostegno di:



## Quando il proprio corpo crea problemi

Apparentemente la colpa sarebbe da attribuire ai selfies: nel "autofotografarsi", la persona si renderebbe conto di quello che non va nel ritratto appena fatto: naso così, labbra così, pancia prominente e... hop si organizza una visita quasi d'emergenza dallo specialista in chirurgia plastica ed estetica.

Questo fatto viene riportato in tante statistiche e confermato anche dagli specialisti chiamati in questione. Aggiungono inoltre che si tratta di un fenomeno che tocca anche i maschi, i quali sempre più, Adone saluta, hanno progressive difficoltà con la loro immagine corporea quando si guardano allo specchio ... o proprio quando si scattano un selfie!

Ma l'immagine del proprio corpo si trova in fin dei conti ad essere qualcosa d'importante: serve ad identificarsi, a riconoscersi, a differenziarci dall'altro. È un contenitore, una busta. È il riflesso dell'essere sensibile, del suo psichismo e della sua fisiologia, della sua igiene di vita e del suo posto nella società. Partecipa alla costruzione identitaria e multidimensionale che purtroppo si modifica durante tutta l'esistenza. In altre parole, è un elemento da non trascurare. E lo sport in tutto questo? Persone con muscoli sono considerate attrattive, soprattutto i maschi, ma pure le femmine. Già da ragazzi diversi si sentono troppo grassi, troppo deboli di aspetto; in altri termini riscontrano dei seri problemi con il proprio aspetto fisico e, come soluzione, cercano quell'attività sportiva mirata, in prima linea un allenamento di forza furioso. Inoltre iniziano a seguire diete ricche di proteine e pochi glucidi in maniera fanatica per poi cadere in veri disturbi alimentari (anoressia atletica - oggi RED's nella letteratura scientifica, ovvero Relative Energy Deficiency in sport), fenomeni questi da tempo oramai non più considerati come specificamente femminili. Si cede dapprima alle promesse delle pubblicità di prodotti alimentari e integratori miracolosi, per poi passare poco a poco a sostanze più "dure", gli anabolizzanti. È stimato che il 20% dei giovani che frequentando le palestre in Svizzera sono "dipendenti dai muscoli", loro principale obiettivo. Ma peggio ancora, si pensa che 1 su 5 (ancora una volta il 20%) di questi "attivi" finisce per cedere al consumo di sostanze illegali, come gli anabolici, al fine di migliorare l'efficienza della prestazione, anche chiamata "body-tuning". Inutile sottolineare i gravi rischi ai quali ci



si espone con questo modo di fare, perché gli APED's (Appearance and Performance Enhancing Drugs), spesso comprati sul mercato nero, hanno molti effetti collaterali. Uno dei drammi di questa "moda" è che le persone coinvolte, malgrado gli effetti spesso positivi di una tale preparazione sulla forma dei muscoli (e quindi sull'immagine corporea), non sono mai contente di quanto raggiunto e quindi proseguono ancora e ancora. Si tratta di una vera dipendenza, chiaramente patologica e richiede un trattamento medico specialistico. Da qualche anno la dismorfia muscolare, anche chiamata sindrome d'Adone, è classificata negli elenchi delle malattie psichiatriche. Sfortunatamente, l'esperienza dimostra che ci vuole molto tempo per riconoscere la malattia e per questo è molto importante che genitori, insegnanti e istruttori di palestra riconoscano questa entità clinica non così rara. La voglia per un adolescente di praticare un'attività fisica anche individuale e senza obiettivo agonistico è salutare, ma quando diventa esagerata, mettendo anche a repentaglio le attività scolastiche, è urgentissimo reagire. Senza parlare della comparsa dei segni clinici patologici come acne, o ginecomastia (seni nel maschio), o ancora cambiamento di comportamento (aggressività anomala), sintomi sospetti di un consumo di prodotti illeciti.

*Dr.med. Peter Jenoure,  
Ars Medica Clinic, Ars Ortopedica, Gravesano*