

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 4

Artikel: Grandi sforzi, piccole porzioni
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001644>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Grandi sforzi, piccole porzioni

Guance scavate, scapole prominenti, gambe scheletriche: nello sport questo tipo di giovane atleta in preda a disordini alimentari è sempre più frequente. Questi tratti dissimulano una nuova forma di anoressia chiamata «anoressia atletica». *Véronique Keim*

I comportamenti a rischio

Esistono dei segnali d'allarme che dovrebbero segnalarci l'avvio di una probabile forma di anoressia atletica. Così occorre osservare con attenzione una giovane atleta (o anche un giovane atleta maschio) che

- segue un severo regime alimentare e fa un allenamento supplementare dopo l'assunzione di cibo;
- è permanentemente insoddisfatta;
- si sente in colpa quando manca un allenamento ed affronta il seguente con maggiore intensità;
- si sente in obbligo di allenarsi;
- continua ad allenarsi anche se è ammalata o ferita;
- è ossessionata dalla prestazione e dal peso corporeo nella convinzione che siano indissociabili;
- è rassicurata quando ottiene dei risultati;
- ha cambiato carattere diventando meno socievole e più irritabile;
- è dimagrita in modo significativo nei mesi precedenti;
- ignora la gioia che regala la pratica sportiva vedendo solo le sfide da superare.

Bibliografia

Antonini Philippe, R. et al.: Menace de désordres alimentaires chez les escaladeurs de haut niveau: déterminants psychologiques. In: Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport, 52, 2004.
Matter, S.; Marti, B.: Prävalenz von Risikofaktoren einer «Female Athlete Triad» bei Schweizer Spitzensportlerinnen. In: Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport, 49, 2001.
Peres, G.: Comportement alimentaire et pratique sportive. In: La revue du praticien, 50, 2000.
Piffaretti, M.: Les affamées du sport. In: Le Temps, 25 agosto 2000.

Lo sport di competizione è un terreno fertile per l'insorgere di disturbi alimentari. Il peso corporeo può diventare un'ossessione in alcune discipline artistiche come la ginnastica, il pattinaggio o la danza. Lo stesso dicasi degli sport a dominanza verticale (arrampicata, salto in alto, salto con gli sci), delle attività di resistenza e degli sport con categorie di peso (lotta, judo, canottaggio). Mentre l'anoressia mentale trae origine da gravi problemi psicologici, l'anoressia atletica nasce dalla convinzione che leggerezza equivalga a successo. Dimagrire diventa dunque una necessità per raggiungere i propri obiettivi sportivi.

La strumentalizzazione del corpo

Degli studi recenti, in particolare quelli di Sundgot-Borgen dedicati da più di dieci anni a questo fenomeno, hanno dimostrato che in determinate discipline i disturbi alimentari sono sette volte superiori alla norma. In questi ultimi anni l'anoressia atletica è stata un fenomeno poco noto o, meglio, difficilmente individuabile. Si definisce come una riduzione coscientemente voluta del peso corporeo al fine di migliorare la prestazione sportiva. Le restrizioni alimentari e la conseguente perdita di peso si trasformano in un elemento integrante dell'allenamento nel suo insieme. Il corpo diventa un oggetto malleabile assoggettato alle esigenze estetiche e fisiche della competizione. La gamma dei disturbi alimentari inizia con piccole restrizioni occasionali poco preoccupanti e sfocia in una vera e propria strategia di privazione. Questa forma di anoressia si manifesta unicamente nell'ambito sportivo e in generale prende fine o perlomeno si attenua col cessare dell'attività sportiva. Occorre però una severa vigilanza su sé stessi per evitare che non si trasformi in una vera e propria patologia dai risvolti gravi e difficilmente reversibili, la cosiddetta anoressia mentale. Da non scordare poi che le restrizioni alimentari prolungate possono avere ripercussioni irreversibili sulla salute delle giovani ragazze (v. «mobile 3/02» sulla triade femminile: disordini alimentari-amenorrea-osteoporosi).

Tra rigore ed ascesi

L'anoressia atletica concerne soprattutto le giovani donne perché più sensibili agli ideali che impongono la magrezza come una norma assoluta. Spesso l'atleta colpita è una perfezionista con obiettivi molto alti che influenzano il suo quotidiano. Si tratta generalmente di una persona intelligente, ma che non ha una grande stima di sé e si paragona ad altre ragazze trovandole migliori. Ha delle esigenze eccessive che la inducono ad allenarsi in modo sfrenato, anche quando è ammalata o le mancano le forze. Il peso corporeo è la sua prima preoccupazione e spesso si fa un'immagine sbagliata del suo



aspetto fisico. È una forma di anoressia difficilmente individuabile, poiché è difficile distinguere tra il «normale» atteggiamento sportivo caratterizzato da una naturale ambizione ed enfasi e il comportamento di giovani afflitti da disturbi alimentari.

Un fenomeno che tocca anche i maschi

Perdendo peso l'atleta maschile invece persegue quasi sempre l'obiettivo di migliorare la performance sportiva e non l'aspetto fisico. Nelle discipline come la boxe, la lotta o il judo si ricerca l'effetto «yo-yo», vale a dire che gli atleti modificano il peso corporeo al ritmo delle competizioni stando a digiuno, prendendo lassativi o altri diuretici. Dal punto di vista fisiologico si tratta di una strategia insensata. Nell'arrampicata (cfr. Antonini, 2004) e nel salto con gli sci, gli atleti tendono a conciliare, anche se risulta difficile, la potenza fisica e la leggerezza corporea. Va da sé che anche qui vi è un pericolo reale di una deriva verso comportamenti a rischio. Il caso Hannawald (campione di salto con gli sci) è rimasto impresso a tal punto che la Federazione internazionale di salto con gli sci ha imposto agli atleti in competizione un Indice di massa corporea minimo. Ricordiamo poi anche il caso dei fantini che le grandi scuderie scelgono in funzione del peso corporeo.

C'è speranza ...

Nell'ambito di una dichiarazione fatta a Macolin nel 2001, l'Associazione svizzera di psicologia dello sport si è pronunciata a questo proposito (www.sportpsychologie.ch) affermando che tutti i partner vicini all'atleta devono essere coscienti della loro responsabilità per prevenire i disturbi alimentari e combatterli. Spesso gli allenatori e i genitori diventano involontariamente dei complici della deriva del giovane. L'adolescente prende sul serio le osservazioni sulle rotondità o sull'aumento di peso che sono fenomeni naturali durante l'adolescenza. L'ambiente sociale del giovane dovrebbe sforzarsi di fargli capire che le fluttuazioni sono normali e non determinano la prestazione. Il pesarsi in gruppo come va di moda in certi ambienti è insensato e dovrebbe essere evitato nel senso che il rapporto con la bilancia è riservato e personale. Una possibilità per migliorare la conoscenza e l'individuazione di un fenomeno che si estende sempre di più è quella di migliorare la formazione sul piano psicologico ed alimentare di allenatori, monitori e docenti.

m

«Liberarsi dall'ossessione del peso»

Mattia Piffaretti, psicologo dello sport e autore dell'articolo «Les affamées du sport» incontra spesso dei giovani affetti da disordini alimentari.

Qual è la frontiera tra l'anoressia mentale e l'anoressia atletica? Quanto alto è il rischio di scivolare da una all'altra? La prassi della psicologia dello sport dimostra che si tratta di un limite molto volatile nel senso che un atleta eccessivamente fissato sul peso per motivi legati allo sport può facilmente scivolare in una forma grave di restrizione alimentare. La vera differenza sta nelle origini dei due tipi di anoressia. L'anoressia atletica è essenzialmente provocata da motivazioni ricollegabili allo sport: il giovane vuole perdere peso perché oggettivamente costituisce – fino ad un certo punto – un vantaggio in termini di performance. L'anoressia mentale invece trae origine dalla psiche del giovane e dal suo vissuto sociale. Il trattamento di quest'ultima compete ad uno psicoterapeuta specializzato.

Cosa consiglia lo psicologo all'allenatore che sospetta un problema di anoressia atletica presso un giovane affidatogli? Alcune forme di devianza alimentare sono dovute a delle lacune nella conoscenza dell'alimentazione sportiva e alle normali variazioni di peso. In questi casi lo psicologo incoraggia un approccio multidisciplinare che inizia con una consultazione presso uno specialista dell'alimentazione sportiva. Dal punto di vista psicologico questo procedere è finalizzato a fornire all'atleta una maggiore gamma di criteri di autovalutazione per aiutarlo a liberarsi dell'ossessione del peso.

Questi problemi toccano maggiormente le femmine. I disturbi che affliggono i maschi sono meno gravi? Constatiamo che i disordini alimentari toccano sempre più anche i maschi e questo in tutte le discipline sportive. Mi sono capitati alcuni casi nell'ambito della mia attività, anche se non si tratta della patologia più importante che sono chiamato a trattare. I disturbi alimentari dei maschi non sono meno preoccupanti e rivelano la profonda inquietudine che i giovani uomini provano dinanzi all'esigenza di fornire una prestazione sportiva e di esibire un corpo muscoloso.

Contatto: piffaretti.actsport@urbanet.ch



Take it to the limit.

Con il robusto Nokia 5140i, il vostro stile di vita può essere tanto attivo quanto vi pare. Ultraresistente, è l'alleato ideale per i più sportivi. La sua versatile funzionalità vi consente di registrare tutti i vostri progressi. Via libera, quindi, alla vita in movimento: sfidate i vostri limiti! Con il nuovo Nokia 5140i.

- Applicazione Fitness Coach e menu Sport
- Resistenza ottimizzata agli schizzi d'acqua e agli urti
- Fotocamera VGA integrata – anche per sequenze
- Messaggistica audio Nokia Xpress.
- Push-to-talk
- Display perfezionato con 65'536 colori

www.nokia.ch

NOKIA
5140i

