

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 2

Artikel: Un sindrome al femminile

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001457>

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: 11.02.2026

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

Una sindrome al femminile

Ricerca // Il «Female Athlete Triad» è una sindrome caratterizzata da disturbi minori del comportamento alimentare, amenorrea ed osteoporosi. Da un'indagine emerge che le sportive elvetiche non ne sono immuni. Soprattutto quelle che praticano discipline di resistenza.

Lorenza Leonardi Sacino



Foto: kurssiv

► Attualmente, nello sport di punta si parla molto del «Female Athlete Triad» (FAT), la sindrome denominata così nel 1992 dall'American College of Sport Medicine per descrivere una condizione tipica di alcune atlete, caratterizzata da tre elementi: disturbi minori del comportamento alimentare, amenorrea ed osteoporosi. Il fattore scatenante sembra essere una dieta ipocalorica ed un bilancio calorico negativo, associati all'allenamento eccessivo. Il fenomeno non riguarda però esclusivamente il mondo dello sport di competizione. Sono sempre più numerose le donne che praticano un'attività sportiva durante il loro tempo libero o a livello amatoriale e che presentano disturbi alimentari o del ciclo mestruale.

Un'esperta nel campo della ginecologia e della ricerca scientifica ha condotto in Svizzera, fra il dicembre del 2000 e il maggio del 2001, un sondaggio su un campione di oltre 1000 atlete per saggiare la situazione fra le giovani sportive di punta elvetiche. La tendenza che dilaga fra queste ultime è infatti quella di rincorrere un'immagine ideale di atleta superallenata dal fisico assolutamente privo di grasso.

Tre fattori alla lente

Nell'articolo apparso sul numero 4/05 della «Rivista svizzera di medicina e traumatologia», l'autrice dello studio, Nicole Mathys, spiega come fra le tre componenti

che definiscono il FAT, l'amenorrea sia la più facile da diagnosticare. È invece maggiormente complesso riuscire a scoprire un disturbo del comportamento alimentare, poiché spesso le atlete non ne parlano apertamente. L'osteoporosi, terzo elemento della triade, di regola è la

Da sapere

I sintomi nel dettaglio

- Sottopeso: valore IMC inferiore a 18,5 kg/m² per persone di età superiore ai 18 anni oppure per persone al di sotto dei 18 anni valore IMC inferiore della terza percentuale IMC corrispondente.
- Disturbi del ciclo mestruale: comprendono amenorrea primaria nonché oligomenorrea.
 - Amenorrea primaria: nessun menarca fino a 16 anni.
 - Amenorrea secondaria: assenza di mestruazioni per una durata di sei mesi in una donna precedentemente mestruata.
 - Oligomenorrea: durata del ciclo superiore a 35 giorni ed inferiore a 90 giorni.
- Frattura da affaticamento: si verifica senza interventi esterni di rilievo, né traumi, si tratta di un avvertimento indiretto della presenza di osteoporosi.

conseguenza di una ridotta secrezione di estrogeni e di un apporto deficitario di energia o di un'alimentazione insufficiente od errata e può essere diagnosticata in modo sicuro soltanto misurando la densità delle ossa attraverso la densitometria. Nelle loro risposte, le sportive interrogate non hanno tuttavia fornito informazioni precise sull'argomento. Perciò, per individuare la possibile presenza di osteoporosi, l'autrice dello studio si è basata sulle segnalazioni di fratture da affaticamento. L'osteoporosi, infatti, si manifesta quando il processo demineralizzante della massa ossea diventa particolarmente intenso e prolungato al punto da determinare fratture per traumi di modesta entità.

Un'indagine mirata

L'indagine era composta di 30 domande riguardanti ambiti quali età, altezza e peso, disciplina sportiva e inizio dell'allenamento, volume dell'allenamento, patologie generali, fratture ossee, decorso di malattie ginecologiche (menarca, ciclo mestruale, assunzione di ormoni, ecc.) e abitudini alimentari. Sono state selezionate discipline sportive di resistenza o per le quali un peso corporeo basso rappresenta un vantaggio: danza, ginnastica artistica, pattinaggio artistico, ginnastica ritmica, corsa di mezzofondo/ fondo, duathlon/triathlon, corsa d'orientamento, sci di fondo, nuoto e ciclismo. L'età presa in esame variava fra i 12 e 25 anni, visto e considerato che il menarca compare attorno ai 12 anni e che a 25 le ossa raggiungono la loro densità massima. Le tabella riassume i dati emersi dai 709 questionari presi in considerazione nell'indagine.

Agire tempestivamente

Prendendo in considerazione la costellazione di fattori di rischio per lo sviluppo di un Female Athlete Triad, dai risultati ottenuti si evince che il 6,6% delle 709 atlete esaminate potrebbe esserne soggetta. Le ragazze a rischio presentano infatti diverse combinazioni di elementi che potrebbero portare allo sviluppo della sindrome: allenamenti ad alto volume, basso IMC, sottopeso, importante perdita di peso nei due anni precedenti, menarca ritardato, disturbi al ciclo mestruale e fratture da affaticamento. La ricerca evidenzia che a correre un rischio maggiore sono soprattutto le sportive che praticano discipline di resistenza, quali il mezzo fondo e fondo (12,8%), duathlon/triathlon (7,9%) e ciclismo (9,9%). In ogni caso, qualsiasi attività sportiva si pratichi, la prudenza è d'obbligo! All'apparizione di una componente di rischio è necessario verificare immediatamente se anche gli altri due sintomi sono presenti. Questo per poter sottoporre per tempo la persona affetta alle cure del caso. Per prevenire il FAT e per identificarne i sintomi precoci è dunque importante sensibilizzare in merito le atlete stesse e tutte le persone del loro entourage: genitori, allenatori, rappresentati di federazioni, ecc. //

Tabella: Frequenza con cui si manifestano sintomi quali sottopeso, disturbi del ciclo mestruale e fratture da affaticamento in ogni disciplina sportiva presa in esame.

		N° atlete	% del collettivo totale
Ginnastica artistica (92)	Sottopeso	4	4.3
	Disturbi ciclo mestruale	12	13.0
	Frattura da affaticamento	4	4.3
Pattinaggio artistico (68)	Sottopeso	2	2.9
	Disturbi ciclo mestruale	11	16.2
	Frattura da affaticamento	3	4.4
Ginnastica ritmica (102)	Sottopeso	13	12.7
	Disturbi ciclo mestruale	14	13.7
	Frattura da affaticamento	6	5.9
Mezzo fondo / fondo (109)	Sottopeso	20	18.3
	Disturbi ciclo mestruale	31	28.4
	Frattura da affaticamento	6	5.5
Duathlon / triathlon (38)	Sottopeso	3	7.9
	Disturbi ciclo mestruale	13	34.2
	Frattura da affaticamento	3	7.9
Corsa d'orientamento (42)	Sottopeso	5	11.9
	Disturbi ciclo mestruale	15	35.7
	Frattura da affaticamento	4	9.5
Sci di fondo (92)	Sottopeso	10	10.9
	Disturbi ciclo mestruale	17	18.5
	Frattura da affaticamento	7	7.6
Nuoto (95)	Sottopeso	1	1.1
	Disturbi ciclo mestruale	21	22.1
	Frattura da affaticamento	0	0
Ciclismo (71)	Sottopeso	6	8.5
	Disturbi ciclo mestruale	19	26.8
	Frattura da affaticamento	2	2.8
Totale (709)	Sottopeso	64	9.0 %
	Disturbi ciclo mestruale	153	21.6 %
	Frattura da affaticamento	35	4.9 %

Bibliografia

Mathys, N.; Meyer Egli, Ch; Matter, S.; Biedert, R.; Birkhäuser, M.: Retrospektive Befragung bei Schweizer Athletinnen zur Female Athlete Triad. In: Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport, 4/05, pagg. 167-171



Organizzazione degli Svizzeri all'estero

Campi estivi per giovani svizzere e svizzeri all'estero

istruttrici ed istruttori

Per i nostri campi d'estate per bambini e giovani svizzeri all'estero cerchiamo degli istruttori motivati. I partecipanti provenienti dal mondo intero imparano a conoscere la Svizzera, fanno amicizia con altri svizzeri all'estero e passano delle vacanze indimenticabili in Svizzera.

Requisiti:

- Una formazione G+S valida (p.es. sport di campo, polisport, ecc.)
- Esperienza nella direzione d'un campo et nel lavoro con bambini/giovani
- Conoscenza di lingue straniere e interesse per altre culture
- Affidabilità, spirito di squadra, carattere socievole e flessibilità

Date:

Campi per giovani:	Kandersteg I	(16.7. – 28.7.2006)
	Kandersteg II	(30.7. – 11.8.2006)
Campi per bambini:	Stäfa	(1.7. – 15.7.2006)
	Enney	(1.7. – 15.7.2006)
	La Punt	(15.7. – 29.7.2006)
	Einsiedeln	(15.7. – 29.7.2006)
	Bürchen	(29.7. – 12.8.2006)
	Einsiedeln	(29.7. – 12.8.2006)
	St-Ursanne	(12.8. – 26.8.2006)

Per certi campi cerchiamo pure dei **cucchi/e**.

Indennità tra CHF 50.– e 80.– al giorno, vitto ed alloggio compresi.

Possibili pure le **assegnazioni per il servizio civile**.

Ulteriori informazioni:

Organizzazione degli svizzeri all'estero e la

Fondazione per bambini svizzeri all'estero

Alpenstrasse 26, 3000 Berna 6

Tel. 031 356 61 00

youth@aso.ch

www.aso.ch



Stiftung für junge Auslandschweizer
Fondation pour les enfants suisses à l'étranger
Fondazione per i giovani svizzeri all'estero
Fundazion per giuvens svizzers a l'estero



Pavimenti sportivi perfetti per delle prestazioni di alto livello!

Indoor Sportböden

Outdoor Sportböden

Kunstrasen-Systeme



www.floortec.ch

Clienti soddisfatti in tutta la Svizzera: contattateci e approfittate di oltre 20 anni di esperienza e di una consulenza personale.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen

Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN**

CENTRO D'ALLENAMENTO IN ALTITUDINE DI ST. MORITZ

A 1800 s.l.m., in un clima particolare ed asciutto. Moderni impianti per tutti gli sport sia estivi che invernali.

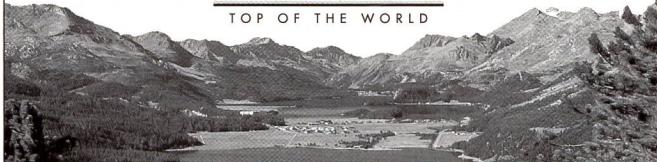
Atletica leggera, sport sul ghiaccio, sci alpino e nordico, sport acquatici, equitazione, sport con la palla, assistenza medica.

Per informazioni:

Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
E-mail: sports@stmoritz.ch



TOP OF THE WORLD



Frutigen



Frutighus

170 letti, principalmente camere da 12 e 6 letti, sale di soggiorno.

Pensione completa (PC) da Fr. 42.–

Infrastrutture sportive

Palestra tripla Widi

Piscina con centro fitness e wellness.

Impianti sciistici

Elsigen-Metsch, 2300 m.s.m

Servizio di bus da Frutighus

Offerta speciale per gruppi e società:

2 giorni (1x MP) incl. giornaliera Fr. 116.–
per adulti

informazioni e riservazioni:

Frutigen Tourismus, Casella postale 59, CH-3714 Frutigen
Tel. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch