

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA RICERCA DELLE PRESTAZIONI SPORTIVE PUÒ NUOCERE ALLA DIETA

Sempre più spesso, gli atleti riversano anche sulle abitudini alimentari il loro desiderio spasmodico di eccellere nella propria disciplina, non di rado con il risultato di squilibrare pericolosamente la propria alimentazione.

Uno studio pubblicato sulla rivista *Current Sports Medicine Reports* dal dottor James Glazer, che lavora nella Divisione di medicina sportiva del Dipartimento di medicina di famiglia dell'Università di Portland, nel Maine, ha infatti segnalato l'aumento di disturbi alimentari tra gli atleti di sesso maschile, professionisti e dilettanti, in particolare ciclisti, triatleti e sciatori.

“Spesso il meccanismo si innesca quando l'atleta dilettante perde un paio di chili grazie all'allenamento, e si accorge di essere più veloce e di ottenere risultati migliori” spiega Glazer. “Questo può trasformare una dieta buona e sana in un regime problematico e potenzialmente pericoloso”.

Il dimagrimento eccessivo determinerà a un certo punto un peggioramento delle prestazioni, ragione che secondo il ricercatore in molti casi indurrà l'interessato a tornare sui propri passi ricominciando a mangiare più correttamente: “Molti uomini possono aggiustare le cose con appena un pizzico di consapevolezza in più in tema alimentare” spiega Glazer.

In alcuni casi però, se si innesca questa pericolosa spirale, la situazione può diventare difficile da gestire: “Chi soffre di un disturbo dismorfico, e si vede grasso anche quando è emaciato, spesso finisce per attribuire ad altre cause il calo delle prestazioni, negando di avere problemi. Questi casi possono essere molto complicati da trattare” conclude il ricercatore.

Fonte:

Glazer, JL, Eating Disorders Among Male Athletes, Current Sports Medicine Reports, Volume 7(6)November/December 2008 pp 332-337

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali

D.M. 25961 del 27/12/2007