

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

IL CORPO IDEALE DEGLI ADOLESCENTI

Con il bombardamento di immagini maschili e femminili ipermuscolose, è diventato concreto il rischio che tanti ragazzi adottino comportamenti non sani nel tentativo di somigliare ai modelli proposti. Aumentare la propria massa muscolare è diventato un obiettivo possibile, in quanto sono diventate largamente disponibili le tecniche di potenziamento muscolare. Ma chi è più a rischio tra i giovani? Quanto è rilevante la pratica di uno sport? Quanto il peso? È quello che ha voluto scoprire lo studio pubblicato sulla rivista *Pediatrics*.

Per l'indagine sono stati raccolti i dati di 2.793 adolescenti (età media 14,4 anni) in venti scuole degli Stati Uniti, medie e superiori. Sono stati studiati cinque comportamenti: la modifica del regime alimentare, l'esercizio fisico, l'uso di proteine in polvere, quello di steroidi e quello di altre sostanze per aumentare la muscolatura. È stato assegnato un punteggio sulla base dei comportamenti assunti nell'anno precedente.

Si è osservato che l'adozione di comportamenti tesi all'incremento della massa muscolare è abbastanza comune tra i ragazzi e le ragazze. "Quasi tutti gli studenti hanno riferito l'adozione di almeno un comportamento teso all'incremento muscolare e fino a un terzo ha riferito l'uso di metodi non salutari, come l'assunzione di steroidi e di altre sostanze" scrivono gli autori. Per esempio, il 34,7% del campione usava proteine, in polvere o frullati, il 5,9% riferiva l'uso di steroidi. La maggior parte dei comportamenti erano significativamente più comuni tra i ragazzi che tra le ragazze. Inoltre, l'andare alle scuole superiori, avere un BMI alto e praticare uno sport risultavano essere associati significativamente con l'uso di tecniche per l'incremento muscolare. Per esempio, le ragazze in sovrappeso (odds ratio = 1.45) e obese (odds ratio = 1.90) avevano una probabilità significativamente maggiore di utilizzare le proteine, in polvere o frullati, rispetto alle ragazze con BMI medio.

In aggiunta all'ideale di magrezza, fanno notare gli autori, l'aver un corpo muscoloso costituisce una componente importante di soddisfazione corporea per entrambi i generi. L'associazione tra BMI elevato e utilizzo di pratiche per l'incremento muscolare potrebbe avere una doppia interpretazione: in un caso sarebbe una conseguenza del fatto che un elevato BMI, soprattutto nei maschi, potrebbe riflettere l'aumento della massa magra; in alternativa, potrebbe dipendere dal fatto che i ragazzi sovrappeso intraprendono più frequentemente dei compagni normopeso strategie di controllo del peso e di modifica della forma corporea, come è evidenziato in letteratura.

In conclusione, l'uso di comportamenti per l'incremento muscolare è notevolmente più elevato rispetto a quanto è stato riportato in precedenza ed è motivo di preoccupazione.

Secondo gli autori, i pediatri e il personale sanitario dovrebbero chiedere ai loro giovani pazienti se adottano questi comportamenti, fornire consulenza sull'esercizio fisico appropriato e sull'alimentazione in generale, sottolineando la mancanza di efficacia e i possibili pericoli che derivano dall'utilizzo di prodotti per l'aumento della massa muscolare. Considerata l'associazione tra i comportamenti potenzialmente non sani e la pratica sportiva, anche i medici sportivi dovrebbero fornire consulenza in materia.

Fonte: Muscle-enhancing behaviors among adolescent girls and boys. Eisenberg ME, Wall M, Neumark-Sztainer D. Pediatrics. 2012 Dec;130(6):1019-26. doi: 10.1542/peds.2012-0095. Epub 2012 Nov 19.