«Alimentazione, sport e salute psicologica», il dibattito di Sportfulness e Nutrimente

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Si è svolta mercoledì 25 novembre la tavola rotonda

*«**Atlete, oltre la performance. Un dialogo tra sport, alimentazione e salute psicologica**»*

Presente la Sottosegretario di Regione Lombardia con delega allo Sport e ai Giovani

Federica Picchi

MILANO – Si è svolto nella serata di mercoledì 25 novembre il convegno «**Alimentazione, sport e salute psicologica**», frutto della collaborazione di **Sportfulness e Nutrimente**e volto ad evidenziare problematiche emergenti legate all'alimentazione nel mondo dello sport.

Un tema, quello dei **problemi legati alla nutrizione**, sempre più attuale ma che trova radici profonde nel mondo dello **sport professionistico**e che sempre più si allarga alla base del mondo sportivo, coinvolgendo chi pratica regolarmente uno sport senza fini agonistici, con l'obiettivo di mantenersi in forma, staccare dalla quotidianità, allargare i propri orizzonti sociali, dare voce ad una passione.

Il dibattito

A moderare il dibattito la Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale socia fondatrice di Nutrimente **Elisabetta Costantino** che ha aperto la serata dando spazio all'intervento di **Federica Picchi**, Sottosegretario di Regione Lombardia con delega allo Sport e ai Giovani, in videoconferenza.

Questo il commento del **Sottosegretario Picchi**: "*Lo sport è uno strumento fondamentale di benessere psicofisico, prevenzione e inclusione. Per questo il mio sottosegretariato sta promuovendo progettualità concrete rivolte a tutte le età. Dal progetto "Una stoccata contro il cancro" con la Federazione Italiana Scherma, che evidenzia i benefici dell'attività sportiva nei percorsi di recupero dopo interventi e cure importanti, all'iniziativa con la Federazione Italiana Bocce per l'invecchiamento attivo, che valorizza il ruolo della socialità e del movimento nel migliorare la qualità della vita.*

Parallelamente stiamo rafforzando la collaborazione con numerose federazioni sportive per portare sempre più attività nelle scuole e nelle aree più fragili, convinti che lo sport possa aiutare i giovani a crescere in modo equilibrato e a contrastare situazioni di disagio. Lo sport rappresenta infatti un alleato prezioso per la salute e il benessere delle persone, dalla prevenzione alla cura, in ogni fase della vita".

Il primo nodo venuto a galla è stato quello dei comportamenti border line nell'ambito della popolazione sportiva amatoriale, durante il convegno sono stati riportati risultati di studi che dimostrano come un atleta su cinque conviva con un disturbo della nutrizione e dell'alimentazione, disturbo che coinvolge soprattutto il **sesso femminile** ma che si è rivelato come **sottostimato tra gli uomini**.

E' stato inoltre messo in evidenza come sia sempre più diffusa la tendenza ad esasperare gli **stili di vita alimentari**, fino a sfociare in veri e propri atteggiamenti maniacali ai quali si abbinano comportamenti autolesionistici, spesso mascherato come frutto di disciplina e dedizione.

Questione di formazione

Se tra gli amatori quello dell'equilibrio psicologico tra nutrizione e sport è un problema emergente, nel **mondo sportivo professionistico**, assume contorni drammatici, spesso portando a fine carriera.

Per molti atleti è un problema spesso nascosto e difficilmente identificabile, frutto di giudizi esterni basati sul preconcetto che il corpo di un atleta debba necessariamente essere esile, in special modo se si tratta di alcune pratiche sportive, come ginnastica e danza, e, più in generale, quegli sport in cui si lascia il corpo esposto allo sguardo.

Carica di significato ed in linea con questo tema, la testimonianza di **Gemma Galli**, ex atleta olimpica di nuoto sincronizzato, che ha raccontato come quello stesso sport al quale si dedicava con passione ed entusiasmo, conseguendo eccellenti risultati, si è trasformato in una trappola dalla quale uscire abbandonando la carriera.

Secondo l'atleta, molto spesso **manca la formazione**di chi accompagna gli sportivi sui temi di nutrizione e la capacità di adattare gli allenamenti ai cambiamenti corporei di giovanissimi atleti. Come conseguenza, l'intero vissuto di giovani sportivi ruota intorno alle proprie prestazioni, indissolubilmente legate, a loro volta, all'alimentazione finendo, quest'ultima, per diventare un elemento sofferto del quotidiano ed un punto di rottura dell'equilibrio psico-fisico ed atletico.

Sempre in termini di formazione, è emerso come sia urgente rendere partecipi **le famiglie**dei giovani atleti e responsabilizzare gli atleti adulti alla valutazione corretta degli introiti calorici dei pasti. Molto spesso si tende a sottostimare il ruolo che l'energia prodotta attraverso gli alimenti abbia nella pratica sportiva, trascurando il bilanciamento dei nutrienti con conseguente riduzione dell'efficacia

degli allenamenti.

Nei più giovani, il problema può essere identificato dalla compagine degli **allenatori**che, con esperienza e formazione, possono guidare anche le famiglie verso un percorso alimentare corretto, in linea con il fabbisogno di atleti che al contempo sono in fase di crescita.

Un ulteriore aspetto formativo nasce dalla capacità di sapersi relazionare con gli atleti per trasmettere l'importanza ed il **ruolo educativo e di crescita degli insuccessi**o, negli sport di squadra, dell'essere lasciato in panchina.

Tra gli interventi, significativo quello della Dott.ssa **Sara Bertelli**, Psichiatra, co-fondatrice e Presidente del Comitato Scientifico di Nutrimente APS, che ha messo in evidenza come questo percorso vada affrontato attraverso una corretta narrazione, in famiglia come sul campo gara. Accanto a questo, la formazione può permettere di riconoscere campanelli di allarme, comportamenti vicini alla soglia del patologico, per prevenire ed accompagnare verso un percorso di recupero della condizione psicologica dell'atleta.

"Nutrimente si occupa da più di dieci anni della prevenzione nello sport e nella danza, il nostro gruppo di lavoro è impegnato nella divulgazione di un corpo alleato della prestazione e del benessere fisico e psichico. La collaborazione con Sportfulness ci permette di aprire una finestra per gli sportivi e offrire loro una riflessione su costi e benefici e sulla lettura di eventuali segnali di allarme" , il commento della Dott.ssa **Sara Bertelli**.

Tra i relatori, **Federica Liguori,**Atleta di padel - Serie C, che ha raccontato la sua esperienza di atleta adulta, in grado di identificare i confini tra uno stile di vita sano, in cui sport e nutrizione vanno a braccetto anche in termini di premialità e piacere, e comportamenti a rischio. L'atleta ha inoltre raccontato una personale esperienza grazie alla quale, a causa di un problema di salute, ha imparato a fidarsi della squadra, un argomento sempre difficile da accettare negli sport di squadra dove, comunque, l'individuo pretenderebbe il riconoscimento della propria indispensabilità.

Significativo il contributo della Dott.ssa **Eleonora Orsi**, Psicologa, biologa nutrizionista e autrice del libro "DCA in palestra" che ha messo in luce come il consulto con i professionisti del settore possa mettere in luce in maniera preventiva problematiche sommerse. "*L'attività fisica è un fattore di protezione per la salute, ma può assumere caratteristiche compulsive: il movimento diventa obbligo, il riposo colpa, l'alimentazione un numero da compensare. L'intervento ha approfondito il confine tra sport come benessere e sport come ossessione, con attenzione al riconoscimento dei primi campanelli d'allarme"* fa sapere la Dott.ssa **Eleonora Orsi**.

La comunicazione

Cambiare le cose si può, con impegno e dedizione e, soprattutto, è diventato urgente far arrivare il messaggio dell'importanza di prendersi cura dell'equilibrio corpo-mente anche in ambito sportivo. Un messaggio che deve consolidarsi tra gli amatori adulti e raggiungere soprattutto i più giovani, attraverso una narrazione forte in cui la realtà risulta tangibile.

«Sportfulness nasce dall'ascolto delle difficoltà che atlete e atleti vivono dentro e fuori dallo sport. Con Nutrimente vogliamo rafforzare questo impegno, offrendo nel nostro hub dedicato alle atlete uno spazio di ascolto e orientamento verso professionisti qualificati. Crediamo che la prevenzione passi anche dalle parole con cui raccontiamo lo sport: dare valore al recupero, al rispetto del proprio corpo e alla capacità di chiedere aiuto. Per questo è fondamentale coinvolgere allenatori, società sportive e famiglie, affinché sappiano cogliere i segnali di disagio e accoglierli senza giudizio», **dichiara**

Jennifer Isella, founder e CEO di Sportfulness.

“*I numeri della comunicazione ci dicono che qualcosa sta cambiando e che dobbiamo lavorare sempre più nella direzione di favorire la consapevolezza del rischio di praticare sport e nutrirsi in maniera sbilanciata*”, il commento di **Alice Bersani**, co-founder & COO di Sportfulness.

Sportfulness e Nutrimente, un sodalizio che punta all’equilibrio degli sportivi

Le due realtà si sono fuse in maniera sinergica per dare vita ad un percorso dedicato, un pacchetto di **tre colloqui**a funzione preventiva, di indagine e di valutazione, con un'équipe che ha una formazione specifica sulla prevenzione dei comportamenti alimentari a rischio nello sport. L’obiettivo è quello di individuare comportamenti non riconosciuti dall’atleta, prima che questi diventino patologici, ed esplorarne le cause per poter eventualmente avviare l’atleta averso il percorso di recupero.

L’evento è realizzato grazie alla collaborazione di Fitomedical e Lactalis.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-sport-e-salute-psicologica-il-dibattito-di-sportfulness-e-nutrimente/158831