L'approfondimento di Sportfulness e Nutrimente: 'alimentazione, sport e salute psicologica'

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Dialogo tra Sportfulness e Nutrimente per affrontare la tematica della nutrizione nello sport

Mercoledì 25 novembre la tavola rotonda

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

MILANO – **Sport e alimentazione**, un connubio sempre più studiato, un equilibrio delicatissimo, a rischio di compromissione a causa di scarsa conoscenza dell'argomento. In un'epoca in cui lo sport è parte strutturale della vita quotidiana, è sempre più stringente approfondire **il tema nutrizione**con esperti in grado di valutare il superamento di confini che possono diventare patologici.

L'incontro per fare chiarezza

Mercoledì 25 novembre, presso la sede Nutrimente di Milano, la tavola rotonda «**Atlete, oltre la performance. Un dialogo tra sport, alimentazione e salute psicologica**», a cui parteciperanno, in veste di relatrici: **Jennifer Isella**, Founder & CEO Sportfulness, Dott.ssa **Sara Bertelli**, Psichiatra, co-fondatrice e Presidente del Comitato Scientifico di Nutrimente APS, Dott.ssa **Eleonora Orsi**, Psicologa, biologa nutrizionista e autrice del libro "DCA in palestra", **Gemma Galli**, Ex atleta olimpica

di nuoto sincronizzato e **Federica Liguori,**Atleta di padel, Serie C. La partecipazione è gratuita ma è obbligatoria la prenotazione – CLICCA QUI.

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

La percezione del corpo

Diversi studi hanno dimostrato come **un atleta su cinque** conviva con un **disturbo**della nutrizione e dell'alimentazione, 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. Un problema che si pensava fosse soprattutto del **sesso femminile** ma che si è rivelato come **sottostimato tra gli uomini**.

Il rapporto con il cibo

Sempre più diffuse tendenze ad intraprendere **stili di vita alimentari** che portano a **vigoressia** (ossessione per la propria massa muscolare, reputata scarsa), e **ortoressia**(ossessione per la qualità del cibo).

A pregiudicare il riconoscimento di **comportamenti al limite del patologico**, come alimentazione controllata in modo rigido, allenarsi anche quando si è stanchi, il fatto che vengano classificati come frutto di disciplina e dedizione.

Dalla **collaborazione tra Sportfulness e Nutrimente** nasce 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.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/l-approfondimento-di-sportfulness-e-nutrimente-alimentazione-sport-e-salute-psicologica/158740