

Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Bellezza

Argan, olio raro e prezioso
////////// pag. 10

Salute e benessere

L'alimentazione in montagna
////////// pag. 16

Nutrizione e fitness

Nutraceutici anche nei vegetali
autunnali e invernali
////////// pag. 34

Alimentazione

Il mattino ha la salute in bocca
////////// pag. 46

Dicembre 2017 | anno 9 - numero 24




Powellnux

Brevetto depositato e validato
da uno studio scientifico

IL BUONO CHE FA BENE

Powellnux è una speciale miscela alimentare multifunzionale ricca di polifenoli (antiossidanti naturali) a base di nocciole, cacao, miele e tè verde, in grado di dare più energia e migliorare la performance fisica sia in chi pratica attività sportiva regolare (atleti e non), sia nei soggetti sedentari.

Powellnux è disponibile in crema o in barrette e lo puoi acquistare su: www.powellnux.com

segui su/follow us:   

Prodotto in Italia

TRIPLICE EFFETTO

ENERGIZZANTE
con miglioramento della performance fisica

CARDIOVASCOLARE
con una azione efficace sulla pressione arteriosa

ANTIAGING-ANTIOSSIDANTE

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 4/2017 - IP - ISSN 2039-6155



10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI  EDITORI

Alimentazione e sport

benessere e psicopatologia



A cura di Laura Salvai

www.psicologipegaso.it

Fare sport e alimentarsi in modo equilibrato sono due facce della stessa medaglia. Più volte dalle pagine di Alimenti Funzionali abbiamo dimostrato, infatti, come l'esercizio fisico e una giusta alimentazione riducano il rischio di insorgenza di malattie fisiche ed esercitino forti influenze sullo sviluppo cerebrale e sulle funzioni cognitive. Per chi pratica sport, è fondamentale rivolgersi a un esperto della nutrizione per una soluzione personalizzata. Ogni disciplina è legata infatti a esigenze in termini di apporto calorico differenti, sia per il miglioramento delle prestazioni nella fase di lavoro, sia per la reintegrazione delle sostanze nutritive dopo l'esercizio muscolare. Oltre a ciò è altrettanto importante la presenza degli psicologi, in particolare per quelle discipline in cui il peso e la forma del corpo ricoprono un'importanza fondamentale. I **disturbi del comportamento alimentare** (DCA), infatti, sono diffusi anche in ambito sportivo. Questo non significa che lo sport favorisca il disagio psichico, bensì che la presenza di un DCA, diversamente da ciò che possa accadere in altri contesti, sia talvolta sommersa, magari in quanto determinate condotte e pratiche (ad esempio quelle restrittive) sono interpretate dall'ambiente sportivo e familiare come comportamenti adeguati al tipo di disciplina praticata. Questo produce come conseguenza il rischio di diagnosi tardive. Benché non ci sia un rapporto di causa-effetto tra sport e DCA, esistono comunque rischi contesto-specifici di cui tenere conto. Come detto, gli sportivi che praticano discipline in cui l'estetica è fondamentale o in cui l'abbigliamento sportivo metta in evidenza la forma fisica (come ginnastica artistica, danza, beach volley), in cui la partecipazione a una gara richieda di rientrare in una specifica categoria di peso (come il pugilato) o in cui il parametro di valutazione sia la massa muscolare (come il culturismo) sono più esposti al pericolo di sviluppare un DCA.

Esistono alcune problematiche importanti legate alle condotte alimentari degli sportivi, conseguenti a un rapporto troppo rigido e inflessibile con il cibo, spesso causato da un'ottica perfezionista verso il risultato a livello di performance, di estetica corporea o di salute. Perfezionismo che talvolta sfocia in una vera ossessione verso la perdita di peso, l'aumento della muscolatura o l'alimentazione sana.

Anoressia atletica

A differenza dell'anoressia nervosa, in cui le condotte restrittive e le eventuali condotte eliminatorie (ad esempio vomito o uso di lassativi) messe in atto sono legate alla ricerca della magrezza e associate a una profonda distorsione dell'immagine corporea, nell'anoressia atletica la riduzione di peso ha come fine principale il miglioramento della performance sportiva. Sia la persona con anoressia nervosa che quella con anoressia atletica non rispondono ai bisogni del loro corpo e ciò può produrre conseguenze gravi sullo stato di salute. Questo è un disturbo che a volte si manifesta solo durante il periodo agonistico e scompare dopo la cessazione della carriera sportiva, altre volte si cronicizza. Esistono però anche persone che presentano una anoressia nervosa pregressa e che utilizzano lo sport come ulteriore strategia di riduzione dell'apporto calorico.

La bigoressia o dismorfia muscolare

La bigoressia, dall'inglese big=grande e dal latino orex=appetito, può essere tradotta come "fame di grossezza", ovvero il desiderio di possedere un corpo sempre più muscoloso; si ha una percezione

distorta della propria immagine corporea, ma in modo opposto rispetto all'anoressia nervosa (per questo essa è chiamata anche "anoressia inversa"). Mentre la persona anoressica riduce progressivamente peso e massa muscolare e non si vede mai sufficientemente esile, la persona con dismorfia muscolare è ossessionata dall'idea di non essere mai abbastanza muscolosa, tanto da sottoporsi a esercizio fisico eccessivo, superando i limiti e i segnali del corpo e arrivando a utilizzare, in certi casi, sostanze anabolizzanti pur di aumentare sempre di più la propria massa muscolare. Come per l'anoressia, anche nel caso della bigoressia la distorsione dell'immagine corporea impedisce il raggiungimento di un obiettivo finale, che viene continuamente spostato. Spesso i muscoli del corpo diventano così imponenti da allontanarsi anche dall'ideale culturale di bellezza e armonia delle proporzioni e dall'ideale sportivo di agilità: gambe che a ogni passo sfregano l'una contro l'altra, fino a escoriare la pelle, pettorali sporgenti e vene in evidenza. L'esercizio fisico diventa il fulcro attorno al quale ruota tutto e il resto viene messo in secondo piano o annullato: riduzione delle relazioni al di fuori dell'ambiente della palestra, altre attività non inerenti la pratica sportiva che vengono sospese. Le regole alimentari sono molto rigide e spesso sbilanciate: predilezione per gli alimenti ad alto contenuto proteico, eliminazione dei cibi grassi, riduzione dell'apporto di carboidrati. Ogni piccolo strappo a queste regole dovrà essere compensato da lunghe sessioni aggiuntive di lavoro oppure vissuto con intenso senso di colpa. La ricerca spasmodica di una forma fisica ideale è associata alla continua paura di perderla e di accumulare grasso corporeo, così come per la persona anoressica la ricerca della magrezza è associata al terrore continuo di prendere peso. Anche nella bigoressia, la perdita di grasso corporeo è spesso così estrema da produrre serie conseguenze fisiche (le donne culturiste, ad esempio, soffrono spesso di amenorrea). La bigoressia, come l'ortoressia, può causare ripercussioni sulla vita sociale e relazionale e causare problematiche di tipo sessuale (disturbo del desiderio, disfunzione erettile...). L'invecchiamento può essere una fase particolarmente critica per le persone che basano il valore personale sull'aspetto fisico. I



muscoli, la bellezza esteriore, la prestazione, sono valori criteriali e come tali deperibili. Una malattia, un incidente, l'avanzare dell'età possono rendere difficile o impossibile mantenere i ritmi di allenamento, incidere sul senso di appartenenza, portare all'isolamento dalle relazioni significative costruite all'interno dell'ambito specifico e tutto questo può far sì che la persona si senta di aver perso la parte più importante della sua esistenza e sia travolta da stati di angoscia e depressione profondi.

Ortoressia

Il termine, coniato da Steven Bratman, si riferisce all'ossessione verso i cibi sani. Si tratta di un disturbo che, a differenza dell'anoressia, non riguarda la preoccupazione costante in merito alla quantità, bensì alla qualità degli alimenti da assumere. L'ortoressico pensa costantemente al cibo e alla pianificazione dei pasti, impiega moltissimo tempo per la scelta dei cibi, realizza le sue ricette utilizzando metodi di preparazione e cottura particolari, facendo attenzione anche alla qualità delle stoviglie che utilizza; ha difficoltà a condividere momenti sociali in cui il cibo è implicato (andare a cena da amici, recarsi al ristorante). La sua fissazione lo porta gradualmente all'isolamento e può spingerlo a restrizioni alimentari legate allo sviluppo di una fobia verso i cibi che ritiene pericolosi. Spesso l'irrigidimento delle regole alimentari aumenta nel tempo, fino a causare grave disagio personale e relazionale. È facile comprendere come questo disturbo possa essere impattante nella vita di uno sportivo: la selezione dei cibi e la minore variabilità dell'alimentazione possono causare un calo nella performance atletica e una difficoltà nel reggere i ritmi di allenamento. Talvolta il tempo impiegato nella selezione degli alimenti può ridurre notevolmente il tempo da dedicare non solo all'esercizio, ma anche ad altre importanti aree della vita (lavoro, relazioni). Nei casi più estremi l'esclusione di alimenti importanti o l'eccessivo o esclusivo utilizzo di specifici cibi può portare a danni fisici gravi e perfino alla morte. I disturbi alimentari e le dipendenze patologiche sono tra i problemi psicologici più diffusi nella nostra era, che ostenta ideali di bellezza irrealistici e prototipi di genere rigidi, inneggiando all'essere sempre performanti. Pressioni sociali e mediatiche influenzano già in età precoce il modo di vivere il proprio corpo e di trattarlo. Il corpo, però, è la nostra casa. È importante quindi rispettarlo, ascoltare i suoi segnali e prendersi cura di lui, allo stesso tempo non rimanendoci rinchiusi. Il corpo è la nostra casa, non la nostra prigione. Abitiamolo al meglio.