



REGIONE  
PIEMONTE

## **Le conseguenze della carenza energetica negli Sport: ossa, cuore, “performance” e altro.**

**Venerdì 11 maggio 2018, Aula Magna A. M. Dogliotti, C.so Bramante 88, Torino**  
**Convegno organizzato dalla Commissione Regionale Pari Opportunità di concerto con gli Assessorati allo Sport e alle Pari Opportunità della Regione Piemonte in collaborazione con l'Associazione Pr.A.To. (Prevenzione Anoressia Torino) e l'Università degli Studi di Torino**

La Commissione Regionale Pari Opportunità ha avviato, a partire dal 2016, un intenso lavoro sui Disturbi del Comportamento Alimentare -anoressia - bulimia e disturbo da binge eating - patologie di genere, estremamente complesse che hanno un impatto pesante sulla qualità della vita di chi ne soffre e delle loro famiglie e che, se non curati, possono compromettere la salute, causando disturbi gravi e comportare un rischio significativo di morte prematura (è la seconda causa di morte dopo gli incidenti stradale per le giovani ragazze). Il fenomeno è in aumento anche nella popolazione maschile, arrivando a percentuali del 15%. In Piemonte, secondo i dati del Centro regionale per lo studio e la cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare, il fenomeno interessa, con diversi livelli di gravità, 14.500 adolescenti. La Commissione ha promosso convegni e incontri di sensibilizzazione e di formazione in tutto il Piemonte, grazie alla collaborazione degli Ordini dei Medici e di tutti gli specialisti presenti oggi sul territorio piemontese, indirizzati soprattutto ai Medici di Medicina Generale e Pediatri di Libera Scelta, le figure professionali che hanno la possibilità di intercettare per primi la patologia e avviare così un percorso di cura.

La Presidente Maria Peano dichiara *“Abbiamo cominciato a lavorare sulla prevenzione affrontando l'argomento attraverso interventi nelle scuole e con un concorso fotografico che si chiuderà a fine mese e l'11 maggio tratteremo il problema in ambito sportivo. Le attività sportive, come è noto, sono molto importanti per il benessere e la salute, ma, quando la leggerezza diventa strategica per migliorare le prestazioni il rischio di incorrere in carenze nutrizionali e di avere problemi a livello di tessuti ed apparati, con ricadute anche sulla “performance”, può essere molto alto. Abbiamo ritenuto necessario promuovere un convegno di formazione-informazione aperto a tutte le professioni sanitarie con l'intento di coinvolgere soprattutto chi forma i futuri atleti, i medici dello sport e la facoltà di scienze motorie”*

**La Relativa Carenza Energetica negli Sport** (RED.s, “Relative Energy Deficiency in sport”) inquadra una serie di alterazioni di rilievo clinico dovute allo squilibrio tra l'apporto nutrizionale, carente in senso assoluto o relativo, e un importante impegno psico-fisico. Riguarda soprattutto le ragazze, ma può interessare per alcuni aspetti anche i maschi.

Nelle ragazze la prima manifestazione è l'amenorrea, importante segnale di un disagio generale dell'organismo a cui può corrispondere anche una riduzione delle prestazioni sportive. Altre conseguenze vi possono essere a livello cardiovascolare (alterazione del ritmo cardiaco e della

pressione arteriosa) e a livello osseo, queste ultime ben definite nella “Triade delle atlete” (carenza nutrizionale, amenorrea, osteoporosi) di particolare rilievo nelle adolescenti. Il tessuto osseo raggiunge il culmine del rafforzamento (picco di massa ossea) sul finire dell’adolescenza / prima giovinezza per gli alti livelli dei “fattori di crescita” che stimolano la formazione, e per gli ormoni ovarici (estrogeni) che frenano il riassorbimento. Già a partire dai 18-20 anni i “fattori di crescita” tendono fisiologicamente a ridursi, per poi decrescere più nettamente dai 25 e ancor più dai 35, per processi dipendenti dall’età. La sottanutrizione e la carenza energetica inibiscono i “fattori di crescita” e possono bloccare la funzione ovarica (amenorrea), determinando una perdita che non solo costituisce la premessa per l’osteoporosi postmenopausale, ma anche provocarla in anni giovanili. Ciò si verifica nelle amenorree da sottopeso, comprese quelle legate al relativo eccesso di attività fisica e soprattutto nelle forme di anoressia più frequenti tra le ragazze che praticano gli sports che favoriscono l’ipersnellezza. Un accurato studio di tre gruppi di giovani atlete indica che quelle con amenorrea ipoestrogenica presentano fratture da stress 5 volte di più, e 10 volte di più quando vi sia anoressia. L’anoressia è particolarmente penalizzante per il tessuto osseo nelle adolescenti. Già nei primi 18 mesi di malattia il rischio di frattura aumenta del 60%. Inoltre, in caso di cronicizzazione può essere penalizzata la crescita staturale, perdendo comunque gli anni più favorevoli per il rafforzamento delle ossa.

Buona parte dei farmaci che riportano le mestruazioni (molti estro-progestinici contraccettivi compresi), non agiscono favorevolmente sui “fattori di crescita” e sul tessuto osseo.

E’ indispensabile, sia per le ossa sia per contrastare le potenziali conseguenze negative a livello cardiovascolare, un sollecito recupero del peso e dei flussi mestruali spontanei. Ciò tramite interventi terapeutici d’ordine psicologico e nutrizionistico tanto più efficaci quanto più precoci, anche in grado di individuare i casi iniziali o a forte rischio di anoressia, prevenendone la cronicizzazione e le deleterie conseguenze (tra cui una mortalità 5-10 volte superiore rispetto alle pari età).

Al fine di facilitare un intervento diagnostico-terapeutico precoce, molto importante è la sensibilizzazione sui primi sintomi (perdita di peso, amenorrea) di medici, allenatori, insegnanti, genitori, e anche dei ragazzi stessi che devono essere informati delle conseguenze sfavorevoli del sottopeso e portati ad una maggiore attenzione alle esigenze del proprio organismo.

Nonostante questi rischi e l’assoluta necessità di provvedimenti tempestivi, siano documentati da molte decine di studi scientifici, l’argomento è poco noto tra i medici, e quasi ignorato tra gli “addetti ai lavori” negli ambiti dello sport sia agonistico che amatoriale. E’ opportuna e urgente una sensibilizzazione. Questo è il parere unanime dei numerosi medici (specialisti in medicina sportiva, endocrinologi, ginecologi, traumatologi, nutrizionisti, pediatri, psichiatri) che, con differenti ruoli (moderatori, relatori, partecipanti alla tavola rotonda), daranno vita al Convegno.

Il Convegno è rivolto a una platea molto ampia di medici e, soprattutto, di esponenti del mondo dello sport e della danza: allenatori, nutrizionisti, responsabili a vari livelli di istituzioni, associazioni, gruppi, società, scuole.

Intervengono gli Assessori allo Sport, alle Pari opportunità e alla Sanità della Regione Piemonte, esponenti della Commissione Regionale Pari Opportunità e del mondo sportivo piemontese (CONI, CUS, UISP).

**crpo@regione.piemonte.it**