

Campagna di sensibilizzazione sui rischi della carenza nutrizionale e energetica nello sport

A cura dell'Associazione Pr.A.To. , **di concerto con** il CONI Comitato Regionale Piemonte e la Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie (SUISM), **con il Patrocinio** della Città di Torino, della Commissione Regionale Pari Opportunità, della Consulta Femminile della Regione Piemonte, della Fondazione Osteoporosi, della Fondazione Medicina a misura di Donna, dell'Ordine dei Farmacisti, dell'Ordine dei Medici , **con il contributo** del Rotary Distretto 2031, del Rotary Club Torino Sud-Est e della Clinica Fornaca e **il sostegno** di Federfarma.

Premessa

Come ben noto, le attività sportive sono, in linea di massima, estremamente favorevoli per il benessere e la salute. Tuttavia, quando si svolgono in condizioni di carenza nutrizionale assoluta o relativa, con deficit energetico, possono aversi conseguenze sfavorevoli a livello di vari organi ed apparati, con ricadute anche sulla "performance".

Il problema riguarda soprattutto le ragazze, ma può interessare per alcuni aspetti anche sportivi di sesso maschile.

Nelle ragazze la prima manifestazione di carenza energetica 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; disfunzione endoteliale) e a livello delle ossa, queste ultime ben definite nella "triade delle atlete" (carenza nutrizionale, amenorrea, osteoporosi), di particolare rilievo nelle adolescenti. Infatti, il tessuto osseo raggiunge il culmine del rafforzamento 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. La sottanutrizione e la carenza energetica, inibendo la produzione dei "fattori di crescita" e bloccando la funzione ovarica, possono determinare una perdita che non solo facilita la comparsa dell'osteoporosi in postmenopausa ma anche provocarla in anni giovanili. Ciò si verifica nelle amenorree da sottopeso, soprattutto nelle forme di anoressia e di para-anoressia, la cui prevalenza è di 2-4 volte più elevata tra le ragazze che praticano sports favorenti la magrezza. Un accurato studio di tre gruppi di atlete indica che quelle con amenorrea ipoestrogenica presentano fratture da stress 5 volte di più, e 10 volte di più quando vi sia una situazione di anoressia.

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli; **Vice presidenti** Anna Peloso e Roberto Rigardetto;
Comitato scientifico: Presidente onorario GianGiacomo Rovera, **Responsabili** Secondo Fassino e Benedetto Vitiello;
Segretario generale: M.Simona Sacco; **Tesoriere:** Anna Rosa Opezzo; **Consiglieri:** Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Wanda Pandoli, Clementina Peris, M.Cristina Zandano, Paola Zunino.
Segreteria: c/o Centro Amenorree, Ospedale Sant'Anna, c.so Spezia 60, 10126 Torino
e-mail: prevenzioneanoressia.to@gmail.com

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 la buona strutturazione delle ossa.

Buona parte dei farmaci che ridanno le mestruazioni (molte "pillole" contraccettive compresse), non agisce favorevolmente sui "fattori di crescita" e sul tessuto osseo.

È indispensabile, sia per le ossa sia per contrastare le potenziali conseguenze cardiovascolari e ridurre il rischio di anoressia (prevenendone la cronicizzazione e le deleterie conseguenze, tra cui una mortalità di almeno 10 volte superiore rispetto alle pari età), un sollecito recupero del peso che porti alla ripresa dei flussi mestruali spontanei.

Nonostante che questi rischi, e l'assoluta necessità di provvedimenti tempestivi, siano documentati da molte decine di studi scientifici, l'argomento è poco noto anche tra i medici e quasi ignorato tra gli "addetti ai lavori" negli ambiti dello sport sia agonistico che amatoriale.

È opportuna e urgente una sensibilizzazione di medici, allenatori, insegnanti, genitori, e anche degli sportivi stessi che devono essere informati delle conseguenze sfavorevoli del sottopeso e portati ad una maggiore attenzione alle esigenze del proprio organismo.

La Campagna di sensibilizzazione si articola in due fasi:

- preparazione di un documento scientifico di tipo divulgativo da rendere disponibile on-line ;
- preparazione e ampia distribuzione (almeno 100.000 copie) di un pieghevole informativo sui segni di allarme e sugli opportuni provvedimenti nei confronti della carenza energetica.

E'previsto inoltre un *Convegno*, il 18 ottobre 2019, rivolto ai *responsabili di gruppi sportivi* (istruttori, consulenti medici, dietologi, ecc.) e ai docenti e studenti di scienze motorie.

Il documento scientifico

Premettendo l'ovvia sottolineatura dell'importanza dell'attività fisica come fonte di benessere e di salute, il documento evidenzia la mole di dati scientifici che attestano come una carenza nutrizionale assoluta o relativa possa ribaltare i benefici in rischi, anche seri, per molti organi e apparati.

Il documento si basa sulle relazioni tenute al Convegno dell'11 maggio u.s. su *"La carenza energetica negli sport: conseguenze per ossa, cuore, performance e altro"*, organizzato dalla Commissione Regionale Pari Opportunità di concerto con gli Assessorati Regionali allo Sport e alle Pari Opportunità e in collaborazione con l'Associazione Pr.A.To. e l'Università degli Studi di Torino, con i titoli e gli autori qui di seguito elencati:

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli; **Vice presidenti** Anna Peloso e Roberto Rigardetto; **Comitato scientifico: Presidente onorario** GianGiacomo Rovera, **Responsabili** Secondo Fassino e Benedetto Vitiello; **Segretario generale:** M.Simona Sacco; **Tesoriere:** Anna Rosa Opezzo; **Consiglieri:** Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Wanda Pandoli, Clementina Peris, M.Cristina Zandano, Paola Zunino.
Segreteria: c/o Centro Amenorree, Ospedale Sant'Anna, c.so Spezia 60, 10126 Torino
e-mail: prevenzioneanoressia.to@gmail.com

Attività fisica e strutturazione del tessuto osseo – Massimo PROCOPIO

Le fratture da stress – Flavio QUAGLIA

Le amenorree da bilancio energetico negativo e il rischio di osteoporosi – Carlo CAMPAGNOLI

Modificazioni della funzione tiroidea e surrenalica e dell'asse "ormone della crescita / IGF-1" in caso di bilancio energetico negativo – Laura GIANOTTI

Carenza energetica: i rischi per l'apparato cardiovascolare – Mariagrazia SCLAVO

Carenza energetica: le ricadute sulla prestazione sportiva – Renato PALMIERO

Le conseguenze della carenza energetica negli sportivi di sesso maschile – Fabio LANFRANCO

Il rischio di anoressia e le conseguenze dell'anoressia cronicizzata – Anna PELOSO

Impostazioni terapeutiche per l'amenorrea e la prevenzione dell'osteoporosi e delle alterazioni vascolari – Carlo CAMPAGNOLI

Come migliorare l'apporto nutrizionale nei casi di carenza energetica – Etta FINOCCHIARO

Il documento verrà reso disponibile sui siti della Regione, dell'Associazione Pr.A.To. e delle Associazioni sportive e professionali (Medici, Farmacisti) che sostengono la Campagna.

Il pieghevole

Da informazioni in modo riassuntivo sui problemi che possono derivare dallo svolgere attività sportiva in situazioni di carenza nutrizionale e conseguente squilibrio energetico, sottolineando soprattutto i **segnali di allarme** (nelle ragazze la *scomparsa delle mestruazioni*, di particolare rilievo nelle adolescenti, e, più in generale, i disturbi *cardiovascolari* quali le *bradi-aritmie* e l'*ipotensione*, potenzialmente pericolosi anche per la vita) e gli **opportuni provvedimenti** d'ordine nutrizionistico e, se del caso, sanitari.

Rimanda, per approfondimenti, al documento scientifico on-line.

Segnala il Convegno del 18 ottobre.

E' rivolto in particolare agli operatori sportivi (responsabili di gruppi, allenatori, sanitari, dietologi) ai docenti e studenti di scienze motorie e in generale a chi pratica sport agonistico o amatoriale nell'ambito di gruppi o individualmente.

Verrà diffuso ampiamente in cartaceo (almeno 100.000 copie) tramite le Farmacie, gli Ordini professionali, le Associazioni e organizzazioni sportive e nel contesto di manifestazioni sportive anche amatoriali (maratone, etc). Verrà inoltre diffuso on-line e tramite i "social".

Il presidente
Carlo Campagnoli

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli; **Vice presidenti** Anna Peloso e Roberto Rigardetto;
Comitato scientifico: Presidente onorario GianGiacomo Rovera, **Responsabili** Secondo Fassino e Benedetto Vitiello;
Segretario generale: M.Simona Sacco; **Tesoriere:** Anna Rosa Opezzo; **Consiglieri:** Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Wanda Pandoli, Clementina Peris, M.Cristina Zandano, Paola Zunino.
e-mail: prevenzioneanoressia.to@gmail.com