



Torino, aprile 2023

## Comunicazioni del Presidente

*Care Amiche e cari Amici,*

*con l'Assemblea dell'8 maggio ritroviamo il ritmo delle Assemblee annuali in primavera, perso per due anni a causa della pandemia.*

*Ho il piacere di annunciare che nei pochi mesi dall'ultima Assemblea, ottobre 2022, abbiamo avuto dieci adesioni, alcune di Soci del Rotary Club Torino Cavour e Sud Est (di cui fa parte il nostro Tesoriere dr. Enzo Gabbai), che da anni sostiene, anche dal punto di vista operativo, la Pr.A.To.. A tutte/i i nuovi Soci un caloroso benvenuto e un vivo ringraziamento.*

Fortunatamente le istituzioni e la società civile si stanno muovendo per meglio affrontare il problema Anoressia che si è aggravato nettamente negli ultimi due anni in relazione alle ricadute sfavorevoli della pandemia.

In Regione è stato votato un testo di legge condiviso, fortemente sostenuto dalla "Commissione regionale per le pari opportunità", volto ad utilizzare i fondi governativi per potenziare l'assistenza. Di grande rilievo l'attività delle Associazioni di famigliari, "Lo specchio ritrovato" e "Così come sei", rispettivamente fondate e presiedute da Cristiana Ivaldi e da Francesca Lazzari.

Il 15 marzo, XII Giornata Nazionale per la sensibilizzazione sulle Malattie del Comportamento Alimentare, "Così come sei" ha presentato la "Fondazione Fiocchetto Lilla" costituita da Associazioni di famigliari attive in varie parti del Paese.

La d.ssa Cristiana Ivaldi, di "Lo specchio ritrovato", ha promosso il Corso dell'Ordine dei Medici, che si terrà il 6 maggio, su "Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione: ri-conoscerli per curarli". Il corso è presieduto dal prof. Giovanni Abbate Daga; vi partecipano la d.ssa Erica Strumia (anche lei nostra associata), che parlerà de "I disturbi alimentari in età evolutiva (infanzia e periodo adolescenziale): specificità e segni precoci", e il sottoscritto con una presentazione su "I danni per le ossa della carenza nutrizionale negli adolescenti".

È da rilevare che una maggior attenzione sui problemi per le ossa degli adolescenti da parte degli operatori sanitari è molto importante in termini di prevenzione secondaria (intercettare la malattia nelle fasi iniziali, per un tempestivo e assai più efficace intervento terapeutico); tra l'altro, un adolescente che veda il proprio indice di massa ossea sotto norma (come potrebbe risultare dalla densitometria) è fortemente motivato ad affrontare il problema della propria carenza nutrizionale accettando più facilmente l'opportuno appoggio psicologico e nutrizionistico.

Per la sensibilizzazione degli operatori dei Consulenti, un Corso sulle "Amenorree da carenza nutrizionale nelle adolescenti" è in preparazione per l'autunno da parte della Vicepresidente prof.ssa Chiara Benedetto e della d.ssa Valentina Rovei; vedrà tra i relatori la Vicepresidente prof.ssa Anna Peloso e la Consigliera d.ssa Laura Lesca.

Agli operatori delle Scienze Motorie sarà rivolta la nostra proposta formativa accolta per il 2° semestre dal Comitato Scientifico e dai Presidenti dei Corsi di Laurea della Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie (SUISM), con la quale, di concerto con il CONI, avevamo svolto nel 2019 la "Campagna di sensibilizzazione sui rischi della carenza nutrizionale e energetica nello Sport", poi bloccata all'inizio del 2020 dalla pandemia (si veda Allegato).

Come più volte sottolineato negli anni scorsi, la nostra decennale iniziativa di parlare ai ragazzi del tessuto osseo e dell'Osteoporosi per informarli sui rischi della carenza nutrizionale, contrastando così la spinta all'eccessiva snellezza (che è spesso la premessa dell'Anoressia), è una forma di prevenzione primaria (ridurre il rischio di inizio della malattia). Ciò in coerenza con quanto concluso nel documento su "Attività fisico-sportiva e disturbi della nutrizione e alimentazione", *Quaderno del Ministero della Salute, 2017: "I programmi di promozione ed educazione alla salute, proposti in ambito scolastico, e non solo fin da quando si è piccoli, sono il metodo migliore per prevenire i disturbi dell'alimentazione e i disordini alimentari negli atleti e nella popolazione generale, programmi incentrati sull'empowerment e le life skills individuali, rivolti ad aumentare le capacità e competenze personali di responsabilizzazione rispetto al proprio benessere"*.

Stanno giungendo proprio in questi giorni numerosi elaborati dei partecipanti al Concorso nazionale a premi per le Scuole secondarie di II grado, promosso dalla Fondazione per l'Osteoporosi in collaborazione con la Pr.A.To. e intestato al Cavaliere del lavoro Claudia Matta già Presidente della Fondazione, dal titolo "Effetti della carenza nutrizionale sulle ossa negli adolescenti. Osteoporosi, non solo un problema per vecchi".

Questo tema è stato oggetto della relazione del sottoscritto all'incontro divulgativo su "La prevenzione dell'Osteoporosi", organizzato all'Accademia di Medicina dall'attuale Presidente della Fondazione e dell'Accademia prof. Giancarlo Isaia il 16 marzo u.s..

E ancora, si è tenuto ad Asti il 27 marzo l'incontro, organizzato dal dr. Luigi Gentile per conto del Rotary Club Asti, su "REDS, Relative Energy Deficiency in Sport: La Triade delle Atlete, e non solo" (Triade delle Atlete: carenza nutrizionale, amenorrea, osteoporosi), con l'intervento del sottoscritto affiancato dalla d.ssa Martina Mazzoli, anche lei nostra associata. All'incontro hanno partecipato circa 200 ragazzi delle Scuole superiori.

Per il prossimo anno scolastico, con la prof.ssa Benedetto e la d.ssa Rovei, intenderemmo istruire un 'team' di giovani medici per incontri di informazione e sensibilizzazione da proporre alle Scuole tramite l'Ufficio Scolastico Regionale. Per tale impegno prevederemmo un piccolo 'gettone'.

Anche a tal fine chiedo a tutti i Soci di studiare iniziative volte ad ottenere sostegno economico.

Grazie per il vostro impegno

Il Presidente  
Carlo Campagnoli

**Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino**

**Presidente onorario** Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli;

**Vice presidenti** Chiara Benedetto e Anna Peloso; **Segretario generale** Valentina Rovei; **Tesoriere** Enzo Gabbai; **Consiglieri**: Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Anna Rosa Opezzo, Wanda Pandoli, Clementina Peris, Laura Rabbione, Roberto Rigardetto, M.Simona Sacco, Benedetto Vitiello, Paola Zunino;

**Comitato scientifico**: **Presidente onorario** GianGiacomo Rovera, **Coordinatore** Secondo Fassino;

**Revisori dei Conti**: Gabriella Pantaleo, Laura Aldrovandi, Lionello Jona.



## ALLEGATO

### **Campagna di sensibilizzazione sui rischi della carenza nutrizionale e energetica nello sport (2019)**

**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 Consulta femminile Regione Piemonte, della Fondazione Osteoporosi, della Fondazione Medicina a misura di Donna, dell'Ordine dei Farmacisti, dell'Ordine dei Medici di Torino, **con il contributo** del Rotary Club Torino Sud-Est, della Clinica Fornaca e dell'ADISCO, 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 svolgano 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.**

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 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 su:

- preparazione di un **documento scientifico** di tipo divulgativo reso disponibile on-line;
- preparazione e ampia distribuzione di un **pieghevole informativo** sui segni di allarme e sugli opportuni provvedimenti nei confronti della carenza energetica (nella 2<sup>a</sup> metà del 2019 ne sono stati distribuiti 26.000; di altri, con gli opportuni aggiornamenti, era prevista la distribuzione a partire da marzo 2020).

Sono stati tenuti inoltre due **Convegni**: uno per i *medici*, in collaborazione con la Commissione "Solidarietà: dall'equità nell'accesso alle cure alla collaborazione con il terzo settore" dell'OMCeO Torino (15/11/2019), e uno rivolto ai *responsabili di gruppi sportivi* (istruttori, consulenti medici, dietologi, ecc.) e ai docenti e studenti di scienze motorie (Aula Magna Cavallerizza, 18/10/2019) con 400 partecipanti.

### ***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 del 18 ottobre 2019 alla Cavallerizza su *"I rischi della carenza nutrizionale e energetica negli sport"* con i titoli e gli autori qui di seguito elencati:

*Attività ginnico-sportiva: i benefici sulla salute* – GianPasquale GANZIT

*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.*

Inoltre, per approfondimenti, disponibilità di **37 articoli in originale**, selezionati come i più importanti e recenti tra le centinaia della letteratura scientifica internazionale sull'argomento.

Infine, **video-registrazione del Convegno** del 18 ottobre 2019 alla Cavallerizza.

Il documento è su [www.prevenzioneanoressia.org](http://www.prevenzioneanoressia.org) e verrà reso disponibile sui siti e delle Associazioni sportive e professionali che sostengono la Campagna.

### ***Il pieghevole***

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.

Dà 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 **segni 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) (si veda Tab.1) e gli **opportuni provvedimenti** d'ordine nutrizionistico e, se del caso, sanitari (Tab.2). Inoltre rimanda, per approfondimenti, al **documento scientifico on-line** e alla **video-registrazione** del Convegno.

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

