

# Fitness sì, ma compulsivo

Tra le nuove dipendenze, quelle legate al corpo e alla sua cura (maniacale) colpiscono un numero crescente di donne e uomini. Nuovi paradigmi estetici che superano i classici canoni di bellezza e sensualità

di Mariella Dal Farra

La dipendenza "patologica" (poiché ne esiste anche una sana) non è qualificata dalla tipologia dell'oggetto, quanto dalla dinamica sottesa, nel momento in cui di quell'oggetto, qualunque esso sia, non si possa più fare a meno. Tenere presente questa distinzione risulta particolarmente utile quando il comportamento che genera dipendenza non è sottoposto a stigma sociale, il che lo renderebbe facilmente riconoscibile come nocivo (per esempio, il gioco d'azzardo o la tossicomania), bensì incentivato e premiato. Ciò accade classicamente nel caso delle dipendenze comportamentali legate al lavoro e all'esercizio fisico.

## Magri? Non basta...

Aprite un motore di ricerca qualsiasi e digitate *fitspiration*, neologismo grosso modo traducibile come "ispirazione ad allenarsi": centinaia di immagini di corpi tonici e magri, accompagnati da slogan che dovrebbero rafforzare la motivazione a fare sport, si dispiegherà sullo schermo facendovi sentire flaccidi, pigri e tendenzialmente sovrappeso, a prescindere dalla vostra effettiva forma fisica. Questo genere di foto-slogan, divenuto rapidamente "virale" in rete, testimonia il mutamento del modello estetico che definisce come attraente un corpo femminile: le donne non devono più essere "soltanto" magre ma anche fisicamente forti, meglio se atletiche e muscolose.

Il nuovo paradigma pare contrapporsi in maniera simmetrica all'estetica emaciata, potenzialmente anoressica, della fotomodella-tipo: il corpo performante, allenato, diventa metafora di assertività, impegno, salute... valori positivi che non a caso associamo allo sport. D'altra parte, è noto come praticare anche solo mezz'ora di attività fisica al giorno aiuti a prevenire patologie quali il diabete, l'ipertensione e le dislipidemie, oltre a esercitare consistenti effetti benefici sul piano psicologico. Fra questi, il più rilevante è probabilmente rappresentato dal miglioramento del senso di confidenza personale, conseguente all'intensificarsi della sinergia mente-corpo.

## Oltre il limite

Le cose cambiano quando l'attività fisica inizia a occupare più tempo di quanto ci potremmo permettere, interferendo con la vita sociale e lavorativa... "[...] *Ho cominciato ad andare in palestra due volte al giorno: facevo spinning prima del lavoro; pilates o yoga, dopo. Anche lezioni consecutive. Contemporaneamente, ho preso ad allenarmi per la mezza maratona e per lo sprint triathlon – continuando a spingere, spingere, spingere. Mi affaticavo in maniera esagerata, ma combattevo la stanchezza bevendo litri di caffè e tagliando le altre attività, come uscire. Gli amici avevano iniziato a chiamarmi l'eremita*"<sup>1</sup>.

Questa testimonianza, resa da una ex compulsiva dello "sport a tutti i costi", descrive bene l'escalation che caratterizza l'instaurarsi della dipendenza: come nella tossicomania, mano a mano che l'organismo si abitua, per ottenere l'effetto iniziale sono necessarie dosi sempre più elevate di attività fisica. Nei casi più gravi, la "dipendenza da fitness" può addirittura prevaricare l'istinto di auto-conservazione: "Non mi permettevo di saltare neppure un giorno, neppure quando avevo

degli strappi muscolari, o quando ero così indolenzito che facevo fatica a salire le scale – neppure quella volta che una costola mi andò fuori posto durante un allenamento"<sup>2</sup>.

## Allenarsi per superare le crisi

I costi di una dipendenza di questo tipo non si limitano al logoramento fisico: viene intaccata la sfera economica (la frequentazione di palestre specializzate può essere piuttosto impegnativa), oltre a quella sociale e relazionale. Qual è, dunque, la "ricompensa" capace di motivare un "investimento" così oneroso? La risposta è complessa, così come il comportamento che intende spiegare: c'è la componente di gratificazione, intra e interpersonale ("Adoravo la sensazione di spingermi al limite delle mie possibilità, ed ero elettrizzata dai risultati. [...] Le persone si complimentavano continuamente con me, dicendomi quanto fossi in forma"<sup>3</sup>). Un riscontro di questo tipo ci trova particolarmente sensibili se attraversiamo un momento critico ("Stavo divorziando; la palestra era il mio solo



immagine tratta dal social Twitter

sfogo emotivo, e l'unica cosa sulla quale sentivo di poter esercitare un minimo di controllo. Così ho iniziato ad allenarmi sempre più duramente<sup>4</sup>). E poi c'è la componente fisiologica, poiché l'attività fisica, "in particolare quella aerobica, stimola il rilascio di neuro-mediatori a effetto ansiolitico e antidepressivo come le endorfine, la norepinefrina, la dopamina e la serotonina [...]"<sup>5</sup>.

### Il corpo ignorato

Un altro fattore di rischio per lo sviluppo di una dipendenza da fitness<sup>6</sup> è la difficoltà a prestare attenzione ai segnali provenienti dal corpo. È stato infatti dimostrato<sup>7</sup> come le persone meno capaci d'interpretare correttamente le "indicazioni" trasmesse da dentro – fame, sazietà, caldo, freddo, dolore, piacere, fatica ecc. – siano più facilmente condizionabili da stimoli di tipo visivo, come se sopperissero alla mancanza di informazioni "interocettive" attraverso il rispecchiamento. Ciò le renderebbe proporzionalmente più vulnerabili all'influenza esercitata dai media, come, per esempio, nel caso delle sopraccitate immagini di *fitinspiration*. In quest'ottica, l'allenamento potrebbe costituire una strategia inconscia volta ad amplificare le sensazioni fisiche inviate dal corpo (indolenzimento o male ai muscoli, tensione, rilassamento ecc). Sottoposto a stress, il nostro organismo risponde e "si fa sentire" riconducendoci, anche se un po' drasticamente, a noi stessi. Se l'individuo non dispone di strategie alternative, aumentare gli esercizi può diventare il solo modo per mantenere quel feedback interno necessario a restare in equilibrio. Coerentemente, gli "interventi"

più indicati per contrastare, o meglio ancora prevenire, la dipendenza da fitness (e non solo) sono quelli volti a migliorare la capacità di "ascolto" interiore. Diversi approcci, fra i quali la *mindfulness* e alcune forme di meditazione, si sono dimostrati utili nell'aiutare le persone a riscoprire la ricchezza sensoriale nella quale siamo continuamente immersi, il più delle volte senza accorgercene. Come quando, guardando un prato, si diventa per un istante consapevoli dei milioni di singoli fili d'erba di cui è formato...

### per saperne di più

Purtroppo non ancora tradotto in italiano, *The Truth About Exercise Addiction: Understanding the Dark Side of Thinspiration* (Rowman & Littlefield Publishers, 2015), di Katherine Schreiber e Heather A. Hausenblas, costituisce un'ottima introduzione alla comprensione della "dipendenza da fitness".

### note

- <sup>1</sup> Ginny Graves, "How to Know If You're Addicted to Exercise", *SELF*, 16/09/2014
- <sup>2</sup> *Ibidem*
- <sup>3</sup> *Ibidem*
- <sup>4</sup> *Ibidem*
- <sup>5</sup> *Ibidem*
- <sup>6</sup> La "dipendenza da esercizio fisico" non è al momento riconosciuta come entità nosologica a se stante, sebbene venga menzionata nel *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5)* fra le dipendenze comportamentali nell'ambito dei "Disturbi correlati a sostanze e disturbi da addiction".
- <sup>7</sup> Carrie Arnold, "Inside Wrong Body", in *Scientifica American Mind*, maggio/giugno 2012, vol. 23, n. 2, pp. 36-41.

**bico**<sup>®</sup>  
OF SWITZERLAND

## SETTIMANE DA SOGNO

1.10. al 21.11.2015

**Approfittate ora degli  
allettanti buoni sull'intero  
assortimento BICO.**

Vi regaliamo per un acquisto a partire da:

CHF 500.-	50.-
CHF 1000.-	100.-
CHF 1500.-	200.-
CHF 2000.-	250.-
CHF 3500.-	400.-
CHF 5000.-	600.-
CHF 7000.-	800.-
CHF 10000.-	1200.-

Non cumulabile con altri sconti.

Vi regaliamo  
fino a  
**1200.-**

Per un sonno sano e profondo.®

bico.ch