

IDAL WEB

TRATTO DA WWW.NONSOLOFITNESS.IT



DAL WEB

NOTE SULL'AUTORE

Dott. Pierluigi De Pascalis

Laureato in Scienze Motorie, è responsabile della formazione e divulgazione scientifica di NonSoloFitness e professore a contratto presso l'Università degli studi di Foggia (pierluigi@depascalis.net, www.depascalis.net).

OSSESSIONE PER IL FITNESS E ISOLAMENTO SOCIALE

di Pierluigi De Pascalis

L'ossessione per il fitness (vigoressia), di cui altre volte si è parlato, conduce spesso a una serie di disagi non solo di natura fisica ma anche di natura socio-emotiva e, tra questi, l'isolamento sociale. Presto o tardi le relazioni subiscono una compromissione, ci si sente bene e a proprio agio solo con chi vede le cose sotto la stessa luce, chi è disposto ad infliggersi i medesimi sacrifici e restrizioni. Le

discussioni divengono monotematiche, si è continuamente impegnati a pensare al proprio corpo, al successivo allenamento e al successivo pasto, non soltanto quando si è svegli, poiché molti si spingono a puntare la sveglia nel pieno delle ore notturne per eseguire spuntini proteici ritenuti indispensabili. Del resto questo dicono gli opuscoli pubblicitari che vendono i prodotti proteici, e il dubbio che

>>

NORME PER GLI AUTORI

tali affermazioni siano fatte solo per il desiderio di vendere più integratori non viene in mente.

Si diventa schiavi del proprio cibo, ovunque ci si rechi lo si fa portandosi appresso dei pasti iperproteici preparati preventivamente. Viene meno perfino il ruolo conviviale che si instaura nel momento del pasto e che, soprattutto nella cultura mediterranea, è fortemente radicato. Armati di contenitori in plastica ci si chiude nel proprio guscio a gustare quasi sempre gli stessi prodotti: riso in bianco, tonno al naturale e carne in scatola. Con poche varianti a base di uova sode, gallette di riso soffiato e verdure al vapore. Il cibo diventa un elemento di rassicurazione, una sorta di talismano che rende invincibili e immuni rispetto agli inestetismi. Si guarda con disprezzo a ciò che mangiano gli altri, ritenendoli colpevoli di un destino di sovrappeso e ipotonicità. *"Il Bodybuilding è la mia vita" – si legge in una intervista – "preferisco sacrificare altro. Penso sempre al contenuto nutrizionale del cibo e come questo possa modificare il mio aspetto. Così non riesco mai a mangiare fuori, al ristorante o a casa di un amico per cena perché significherebbe rovinare la mia dieta. Tra l'altro spendo così tanti soldi per le proteine in polvere e le pillole brucia-grassi che non ho soldi per andare a bere fuori, e a dire il vero non è che abbia molti amici. Non ho tempo per loro. . . mi capita spesso di arrivare al lavoro in ritardo o uscire presto perché devo prendere il treno, e anche quando sono lì la mia mente è sempre concentrata sul prossimo pasto o una sessione di allenamento. Credo che il mio lavoro ideale potrebbe essere il personal trainer."*

Questi atteggiamenti contaminano ogni momento della vita di un soggetto vigoressico, poiché i pensieri sono quasi del tutto monopolizzati dall'idea

del cibo e dell'allenamento successivo, la giornata è scandita dai pasti che è opportuno fare, cui si associa un ossessivo controllo del proprio corpo, come se potesse modificarsi istantaneamente man mano che il cibo viene assunto. Se questa maniacalità placa l'ansia di miglioramento, basta un piccolo "sgarro" nella propria alimentazione per sentirsi subito più grassi, meno definiti o, per utilizzare il termine maggiormente usato, per "vedersi appannati", intendendo con questo termine un velo di grasso che si distribuisce sulla muscolatura rendendola meno definita e quindi più appannata! Il tentativo di spiegare che sotto il profilo fisiologico tale considerazione non ha fondamento alcuno è ovviamente inutile. Se fosse così semplice, non ci si troverebbe di fronte ad un problema di natura patologica. Inoltre il grado di credibilità agli occhi di un vigoressico è strettamente correlato con le dimensioni muscolari di chi parla. Non ci sono altri metri di paragone.

La vigoressia porta spesso all'autopunizione, atteggiamenti che possano compensare errori ritenuti capaci di compromettere i risultati ottenuti. Così ad un piccolo eccesso alimentare potrebbe corrispondere un incremento dell'allenamento o una fase di digiuno, in un vortice che si regge su idee e teorie che di scientifico non hanno nulla, attraverso le quali si banalizza una macchina complessa come l'organismo, riducendolo a una sorta di contenitore dove l'aggiunta di un elemento determinerà una e una sola reazione, così come un'attività fisica produrrà una e una sola conseguenza. Viene emulato chiunque si ritenga fisicamente migliore, con l'idea altrettanto ricorrente che se un'azione ha funzionato su qualcuno, allora funzionerà anche su se stessi.





Si cerca di controllare ogni attività della propria giornata in funzione di un risultato estetico, in virtù di quello che può far aumentare o meno le proprie masse muscolari. Al contempo si vive una sorta di contraddizione interiore, perché da una parte ci si ritiene "migliori" rispetto alla gran parte di chi non può vantare una simile muscolatura, si cova spesso una sorta di disprezzo anche per chi si allena in un modo ritenuto non sufficientemente duro e non segue un'alimentazione adeguatamente ferrea. Dall'altra parte, nonostante in prima persona si rispettino queste procedure, si è insoddisfatti del proprio corpo e si ricerca continuamente un ulteriore incremento.

Questa contraddizione è perfettamente spiegata e chiarita dalle parole del prof. Harrison Pope e da Steve Michalik (ex Mr. Universo) in un'intervista contenuta all'interno del documentario del National Geographic Channel sugli steroidi anabolizzanti. In un frammento dell'intervista il prof. Harrison, parlando della sua esperienza anche con utilizzatori di steroidi, dichiara: "Ero colpito perché molti di questi uomini [...] si guardavano allo specchio e si vedevano piccoli e mingherlini anche se erano robusti e muscolosi". D'altro canto Steve Michalik afferma: "Si vive attraverso l'ego e ci si aspetta l'ammirazione della gente, ovunque si vada ci si aspetta di essere guardati, entrando in un ristorante ci si aspetta che la gente esclami 'wow', in spiaggia ci si aspetta di essere ammirati, diventa un'abitudine!".

L'ammirazione degli altri, il risultato finale, la performance fisica come riscatto e come metro e strumento di affermazione. Tutto ciò è descritto in modo chiaro nella sceneggiatura del cortometraggio "Il mio doping"², dove alcuni dei pensieri del protagonista sono: "Quello che conta è che tu sia il primo. Scegli in cosa primeggiare e primeggia. Diventa un leader: devi diventare un leader. Se no non existi,

è come se non esistessi. Tutto è una gara, sempre a inseguire qualcosa, qualcuno. Fermarsi non è possibile. Mai. Allora cerca di essere all'altezza e guarda alla prestazione. [...] Non farti fregare, diventa quello che frega. Quello che non ha paura, che ha provato tutto. Che ha capito tutto. Il più forte del gruppo. [...] La gente t'invidia, si ti devono invidiare, ti devono adulare. [...] Quello che sei, non te lo chiedono, non se lo chiedono, non chiedertelo neanche tu. Giudicano. Ti guardano, no non basta devono ammirarti. [...] Se poi sei uno sfigato, trasforma la tua rabbia in vittorie, ti rivaluteranno. Avrai anche tu quello sguardo di ammirazione. [...] Tu sei quello che stimano, che salutano, che riveriscono. Tu sei un Dio."

Pensieri forti e attraenti, come attraente è il senso e il desiderio di predominio che una muscolatura ipertrofica può dare, agendo direttamente sui giovanissimi in cerca di affermazione nel gruppo, desiderosi di diventare dei leader carismatici, persone di successo. La muscolatura diviene per gli adolescenti uno strumento attraverso il quale affermare se stessi e il proprio ego, ma non meno interessante è la considerazione che l'accrescimento delle masse muscolari è anche un modo per creare una barriera, poiché è presente il desiderio di mantenere ad aumentare la distanza interpersonale (solitamente di 1,5-2 metri) grazie all'impatto emotivo creato dalla propria fisicità. Ambiscono ad essere ammirati rispettati e in alcuni casi persino temuti³. Questo a ulteriore ed ennesima conferma che la vigorexia non è, o non è più, da considerarsi esclusivamente tipica di chi rifugge gli sguardi e ha quasi vergogna di mostrarsi, trattandosi invece di un atteggiamento di vera e propria ostentazione. Il controllo del peso è continuo -racconta Faliva- in alcuni casi ogni ora. Il cibo calibrato ad un obiettivo, che di fatto resta irraggiungibile, diventa un'ossessione. L'esposizione allo specchio e il controllo mi-

- 1. Mosley PE. Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. Eur Eat Disorders Rev 2009; 17: 191-8.
- 2. Il mio doping, video-cortometraggio di Emanuela Arrigazzi, Dipartimento del Farmaco, Istituto superiore di Sanità



nuzioso del proprio corpo, va da un minimo di 24, sino a poter raggiungere le 60 volte al giorno. Persone con bassa autostima sono più vulnerabili: d'altro canto una vita sociale poco interessante può far credere che trascorrere molto tempo in palestra e raggiungere una fisicità perfetta possa trasformarli in vincenti. La condizione di isolamento sociale che consegue la vigoressia, e che si esprime non necessariamente con un isolamento in senso stretto, ma più spesso con una frequentazione esclusiva e limitata a chi ha le medesime caratteristiche e problemi, può essere anche uno dei fattori predisponenti alla vigoressia stessa, non solo un effetto ma una delle concause. Sempre l'isolamento, questa volta quello eventualmente subito da giovanissimi, può diventare un fattore predisponente: spesso si tratta di adulti che sono stati bambini particolarmente magri ed esili, talvolta derisi dai compagni di scuola o che hanno subito un atteggiamento ultraprotettivo da parte dei genitori⁴.

Uno degli intervistati da Philip Mosley⁵ racconta: *“Credo di essere sempre stato fissato con l'aspetto del mio corpo. Da bambino ero magro e invidiavo la popolarità e il livello atletico dei ragazzi della squadra di rugby. Ho iniziato con il sollevamento pesi quando avevo circa 14 anni con i piccoli attrezzi disponibili nella palestra della scuola durante la pausa pranzo. Ho scoperto di essere abbastanza forte per la mia struttura e rapidamente ho cominciato a vedere i primi risultati. I miei compagni e io ci esibivamo sul sedile posteriore dello scuolabus, flettendo i nostri bicipiti per cercare di impressionare le ragazze. Ho scoperto molto presto di avere le braccia più grosse e questo mi faceva sentire bene con me stesso”*.

Allo stesso modo, bambini grassi e in sovrappeso,

so, oggetto di ilarità da parte dei compagni, che hanno iniziato a cercare conforto e rassicurazione, e ovviamente riscatto, dal miglioramento del proprio aspetto fisico, circostanza normalmente più che auspicabile, ma che in individui predisposti sostituisce qualunque altra forma di appagamento e sicurezza in se stessi. Anche un fattore biologico predisponente, oltre alle influenze sociali e dei mass media, meglio definisce l'eziopatogenesi della vigoressia, sebbene si è ancora distanti dal completarla e comprenderla pienamente.

Altri autori, sempre nel ricercare l'eziopatogenesi della vigoressia, sembrerebbero orientarsi maggiormente verso l'ipotesi di una carenza delle figure genitoriali in una certa fase della vita, in particolare nel ruolo di appagare alcuni dei bisogni dei più giovani⁶, dove per bisogno può intendersi anche quello di attenzione. Secondo Kohut si può individuare una struttura deficitaria del Sé: non a caso il tipo di disciplina praticata esaspera l'individualismo, induce a manifestare disturbi di personalità e un narcisismo ai limiti del patologico, grande bisogno di attenzione, eventuale ipocondria e ipersensibilità alle offese. Chi è affetto da vigoressia potrebbe, nello sviluppo della propria personalità, aver manifestato disturbi del comportamento che lo hanno portato alla ricerca, nella gara e nella competizione, di ciò che non ha vissuto nella prima infanzia con l'accoglimento di bisogni esibizionistici e grandiosi⁷.

Quando il senso di inadeguatezza raggiunge una soglia riferibile come patologica scatta l'isolamento sociale in senso stretto. Quando malgrado ci si senta ancora poco muscolosi non sorge l'ostacolo di mostrarsi, anzi il desiderio di ostentazione e ammirazione prima descritto è a livelli elevati, l'isolamento avviene in ogni caso, poiché si fa fatica a relazionarsi con chi non ha una analoga visione delle cose, finendo col circondarsi sempre solo delle stesse persone che possono condividere e confermare ogni atteggiamento e presa di posizione. Tuttavia occorre ribadire che anche chi sembra più spavaldo e desideroso di apparire forte e virile, in realtà nasconde una grande insicurezza e le strutture muscolari rivestono soprattutto il ruolo di corazza protettiva contro il mondo esterno⁸. ■

- 3. Faliva C., Tra normalità e rischio. Manuale di psicologia dello sviluppo e dell'adolescenza, Ed. Maggioli, 2011
- 4. Ferrari E.; Ruberto M. G.; La bigoressia o dismorfia muscolare: una nuova patologia emergente, Bollettino della Società Medico Chirurgica di Pavia 125(2):373-377, marzo 2012
- 5. Philip E. Mosley, Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia, Eur. Eat. Disorders Rev. 17 (2009) 191-198
- 6. Kohut H. La guarigione del Sé. Ed. It. Boringhieri Torino 1980.
- 7. Gualtieri L, Agostini S., La Reverse anorexia: una sindrome maschile di DCA, Quaderni acp 2005; 12(4): 143-144.
- 8. Klein A.M., Pumping iron. Society 1985;22:68-75.