

## Adolescenti e sport: quando il movimento fisico diventa l'unica passione

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia figlia, 17 anni, ha un'unica passione: lo sport. Fa molto jogging all'aria aperta, adesso vuol fare la maratona! E' magra, tutta muscoli. Da mesi non ha più il ciclo. In più non l'ho mai vista con un ragazzo, come se l'amore non le interessasse. A me sembra emotivamente ibernata...».

A.F. (Ferrara)

Mi ha molto colpito quell'"emotivamente ibernata", gentile signora. In realtà sua figlia trae molto piacere dalle corse appassionate all'aria aperta. Sentire il corpo elastico e scattante, felice di correre nel verde, contento di fare gli allunghi lanciati, beh, è un piacere emotivamente forte che attiva molto il sistema di ricompensa: è lui che ci dà il segnale di gratificazione e soddisfazione profonda, e ci motiva poi a ricercare quella situazione o comportamento che ci ha resi un po' più felici. Sigmund Freud parlava di "libido locomotoria", per indicare il piacere fisico e mentale che tutti gli sportivi per passione adorano. Semmai è il mondo affettivo di sua figlia che sembra silenziato.

I motivi di riflessione sono tre, fra loro collegati: l'eccesso di attività fisica, il blocco del ciclo mestruale ("amenorrea") e il disinteresse per l'amore. Il punto qui non è l'attività fisica, ma la misura e la motivazione: espressiva di una vocazione sportiva, tipica degli atleti agonisti, che hanno talenti fisici e mentali specifici, o difensiva, rispetto a problemi interiori e/o difficoltà relazionali che la ragazza (o il ragazzo) non riesce ad affrontare sul terreno psicologico. In questa declinazione "difensiva", e/o ossessiva, l'eccesso di sport si accompagna a restrizioni alimentari: un binomio nemico del ciclo, perché causa un blocco (reversibile) dell'ipotalamo, la parte del cervello che governa anche il ciclo mestruale. A sua volta il silenzio ormonale che causa l'amenorrea favorisce il silenzio relazionale: il corpo è sessualmente "neutro", privo dei feromoni essenziali per l'attrazione sessuale, che sono prodotti dalle ghiandole sebacee solo in presenza di estrogeni e di testosterone (più abbondante degli estrogeni nelle donne giovani).

Eviterei lo scontro sull'attività fisica: meglio proporre un aiuto con ormoni bioidentici (estradiolo, progesterone e testosterone), che non sono contraccettivi, per recuperare la "musica del corpo" sul fronte degli ormoni sessuali, e opportuni integratori. Il vantaggio è triplice: 1) ridare a sua figlia l'armonia ormonale ora silenziata, che riporterà alla normalità il ciclo naturale, se l'alimentazione è adeguata; 2) contrastare il rischio di perdita ossea, da amenorrea; 3) restituire a sua figlia il "profumo di donna", subliminale e potente, che potrebbe farle scoprire il gusto della femminilità e della sensualità. Recuperata l'armonia ormonale, la psicoterapia ha più chance di essere efficace.

---

Pillole di salute

«Il ciclo può scatenare un attacco epilettico?».

F.S. (Cagliari)

Sì. Le fluttuazioni ormonali premenstruali aumentano fino al 50% il rischio di attacchi in donne predisposte. Un contraccettivo in continua, senza mestruazioni, stabilizza l'azione degli antiepilettici e migliora il controllo sulle crisi.

---

---