

Lo sport esasperato può essere nocivo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 23 anni e mi piace molto la palestra. Nell'ultimo anno l'avevo trascurata per ragioni di studio. A luglio l'ho ripresa e per rimettermi in forma facevo un'ora e a volte due tutti i giorni. Soprattutto cyclette e spinning per i glutei. Avevo sempre dolore ai genitali, ma il personal trainer mi diceva che è normale e poi passa. Ho continuato, ma adesso il dolore genitale è presente anche al di fuori della palestra. Ho dolore anche ai rapporti. Il ginecologo mi ha detto che si tratta di "vulvodinia". Ho guardato su Internet e mi sono spaventata! E' possibile che sia stato lo sport a farmi male? Come posso curarmi?”.

Tiziana R. (Ferrara)

Cara Tiziana, lo sport, come ogni altra attività, non è buono o cattivo in sé. Il suo effetto sul nostro corpo e sulla nostra psiche dipende da come viene fatto, con quali livelli di allenamento basale, con quale intensità, con quanta attenzione o meno alla vulnerabilità di ciascuno, con quale (reale) competenza nell'allenatore o trainer che sia. In questo senso il dolore è un grandissimo amico, se sappiamo ascoltarlo con attenzione: perché ci dice con immediatezza che qualcosa non va, che un esercizio o un'attività ci stanno danneggiando o comunque facendo del male. Magari perché l'esercizio è praticato troppo, o con strumenti inadatti, e/o senza adeguata preparazione. O perché evidenzia una vulnerabilità specifica di un organo o apparato, che sarebbe rimasta silente se quella parte del corpo non fosse stata sollecitata in modo eccessivo o comunque errato. Come regola generale, dire che il dolore "è normale", in qualsiasi pratica sportiva, non depone a favore della competenza dell'allenatore. Anzi! Soprattutto se il dolore non è diffuso, in conseguenza per esempio di un eccesso di acido lattico, ma è limitato ad una specifica area del corpo.

Che cosa possono causare cyclette e spinning?

Nello specifico, fare un'ora-due al giorno di attività intensa in palestra dopo un anno di immobilità comporta già un alto rischio di microtraumi muscolari, articolari e tendinei. A seconda dello sport, poi, si aggiungono rischi specifici. Per esempio, la cyclette protratta senza alzarsi sul sellino, o con una sella inadeguata, può determinare compressione dei genitali e, in particolare, del nervo pudendo (che innerva tutti i genitali esterni). Questo può causare formicolio ai genitali, senso di ottundimento o pesantezza, sensazione di avere punture di spillo o d'ago, tutte sensazioni che includiamo nel termine "parestesie", ossia alterazioni della sensibilità tattile dovute a sofferenza dei nervi che innervano la cute, nello specifico, dei genitali. A volte il solo trauma da compressione del nervo pudendo può essere sufficiente a scatenare una vulvodinia, ossia un dolore vulvare spontaneo, oppure provocato, per esempio dal rapporto. Più spesso questo fattore "scatenante" si associa ad altri fattori, tra cui le infezioni da Candida, l'eccessiva contrazione dei muscoli che circondano la vagina (che può essere causata da inappropriato esercizio fisico), e un'iperattività di una cellula di difesa chiamata mastocita. Lo spinning ha rischi

più forti per la colonna, per il ginocchio e il tendine di Achille, oltre che per le sollecitazioni violente cardiovascolari.

E' ora importante che un ginecologo competente ti prescriva una terapia articolata per curare i diversi fattori che hanno contribuito alla vulvodinia. Nel frattempo, niente spinning o cyclette!

Prevenire e curare – Ascoltare il dolore amico

Per evitare danni, anche nella pratica sportiva, è saggio:

- ascoltare il corpo quando ci accende un semaforo rosso di allerta: bisogna capire che cosa nello sport provochi il dolore, e modificare le cause e la vulnerabilità. Insistere, senza ascoltarlo, o banalizzandolo, può provocare danni molto seri e persistenti;
- fare allenamenti variabili e gradualmente, terminando quando si ha ancora energia da spendere, prima di sentirsi esausti. Altrimenti lo sport eccessivo diventa causa di stress biologico, con conseguenze negative sulla qualità del sonno, sull'energia vitale e perfino sul desiderio sessuale!