

Contracezione e performance sportiva

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Sono un’allenatrice di atletica leggera. Sono preoccupata per una mia allieva, athleticamente molto dotata, che ha già raggiunto ottimi livelli per la sua età (12 anni), e si è sviluppata sei mesi fa. Purtroppo ha un ciclo molto abbondante, che le impedisce di allenarsi per 5-7 giorni al mese, oltre a indebolirla, nonostante le vitamine e il ferro che prende. La mamma ha consultato due ginecologi: uno a favore, uno contro la pillola, perché la ragazzina “è troppo piccola”. Ieri mi ha detto in lacrime che sta pensando di smettere perché non ce la fa ad allenarsi bene come prima. Le chiedo: come consigliarla al meglio? La pillola può modificare la performance sportiva?”.

Renata U. (Trento)

Gentile Renata, lei pone due problemi cardinali: relativi al rapporto tra età e pillola, e tra contraccezione ormonale e possibili ripercussioni, positive o negative, sulla performance sportiva. Dal punto di vista clinico, c’è oggi molta serenità nel considerare “quando” cominciare una terapia contraccettiva. Se il ciclo è già iniziato da sei mesi, significa che tutto il circuito finissimo che presiede alla regolazione del ciclo è maturo e in funzione. Se esistono problemi rilevanti, quali mestruazioni abbondanti o, peggio, emorragiche, e/o dolorose, tali da interferire con la vita quotidiana, è indicato scegliere una terapia contraccettiva, anche a 12 anni, e del tutto indipendentemente dal fatto che la ragazzina abbia rapporti. Si parla infatti di “terapia contraccettiva” per sottolineare come, in questi e simili casi, la pillola venga scelta proprio per la sua capacità di curare molteplici disturbi, come vantaggio specifico e indipendente della contraccezione. La pillola è infatti preziosa per ridurre la quantità e la durata del ciclo, risparmiando ferro ed energia vitale, e consentendo alla ragazzina di avere una vita del tutto normale, allenamenti inclusi, anche durante le mestruazioni. Inoltre la pillola riduce il dolore mestruale, non più accettabile nel 2010, ancor meno se così intenso da rovinare la vita. E riduce o abolisce la sindrome premestruale, con tutto il suo corollario di ansia, tensioni, irritabilità, gonfiore, e fame compulsiva. Tutte ragioni eccellenti per considerare la possibilità di utilizzare la contraccezione ormonale anche in una promettente giovane atleta, per la quale lo sport è passione, entusiasmo, autostima, vita.

La pillola può interferire con la prestazione sportiva?

Ho molto approfondito questi aspetti dal punto di vista scientifico, come ginecologa e come donna molto sportiva. Tutti gli studi concordano nel riconoscere alla pillola una neutralità sulla performance sportiva, nel senso che in atlete sane la pillola non modifica i vari parametri (di resistenza, di consumo di ossigeno, di rendimento muscolare, di forza) connessi all’abilità motoria. Dà invece netti vantaggi in tutte le ragazze, come la sua giovane allieva, che abbiano disturbi legati al ciclo, anemie da flussi emorragici e un abbassamento del rendimento conseguente alla comparsa delle mestruazioni. Il regolarizzare il ciclo con la pillola restituisce a

queste giovani atlete la pienezza delle potenzialità, il gusto di sentirsi ancora in forma, determinate, competitive, con un corpo sano capace di esprimersi al meglio. Felici della loro femminilità vincente.

Prevenire e curare – I vantaggi dello sport per le ragazze

Lo sport è fondamentale, in bambini e adolescenti, per:

- migliorare l'umore, l'entusiasmo, mantenere il giusto peso e una migliore immagine di sé;
 - aumentare il piacere di stare in squadra e di allenarsi insieme: è il miglior antidoto alla solitudine, evitando le insidie di un'adolescenza allo sbando, o, peggio, aggregata in un "branco" autodistruttivo;
 - educare a rispettare regole, orari, stili di vita sani e l'autorevolezza dell'allenatore/trice;
 - educare all'autodisciplina, all'autonomia, a canalizzare sforzi ed energie fisiche ed emotive, in vista di un obiettivo: è il migliore allenamento a una vita realizzata e ricca di soddisfazioni.
-
-