

**30 maggio 2026 ore 9:00 – 13:00
presso la Casa di Accoglienza LIONS
In occasione della
Giornata Mondiale dei Disturbi del Comportamento Alimentare – 2 giugno**

Corso su

“Peso e Performance: quando l’equilibrio si rompe.

Dalla malnutrizione per difetto all’eccesso”

Razionale Scientifico-Divulgativo

Premessa

I Disturbi della Nutrizione e Alimentazione (DNA) rappresentano patologie psichiatriche complesse, a eziologia multifattoriale, caratterizzate da un’alterazione persistente del comportamento alimentare e da una distorsione dell’immagine corporea, con gravi ripercussioni sulla salute fisica, psichica e relazionale. Nel contesto sportivo, tali disturbi trovano un terreno particolarmente vulnerabile: il corpo, da strumento funzionale alla performance, può trasformarsi in oggetto di controllo, giudizio e valore identitario. In questo passaggio, il rischio non è solo nutrizionale, ma profondamente psicopatologico.

Perché questo tema

Lo sport, soprattutto in contesti agonistici ma anche amatoriali ad alta intensità, può costituire un fattore di rischio per lo sviluppo e il mantenimento dei DNA. Infatti, la pressione verso standard corporei idealizzati, la centralità del peso nella valutazione della performance e il rinforzo sociale di comportamenti restrittivi o ipercontrollati contribuiscono a una normalizzazione di condotte patologiche.

Anoressia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, ortoressia, vigoressia con uso non appropriato di integratori, e forme sottosoglia, trovano nello sport una possibile cornice di espressione mascherata, spesso difficilmente riconoscibile. La letteratura evidenzia una prevalenza 2-3 volte maggiore di DNA negli atleti rispetto alla popolazione generale, con particolare vulnerabilità negli sport estetici, nelle discipline a categoria di peso e negli sport di endurance.

Il paradigma della performance può così sovrapporsi a quello del disturbo: la restrizione calorica viene interpretata come disciplina, l’iperallenamento come dedizione, la perdita di peso come successo. Questo slittamento semantico ritarda il riconoscimento clinico e favorisce la cronicizzazione.

Quando il disturbo si struttura, le conseguenze sono pervasive: la sindrome RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) rappresenta solo una delle espressioni somatiche di un disequilibrio più ampio che coinvolge sistema endocrino, metabolismo osseo, funzione cardiovascolare, regolazione emotiva e capacità cognitiva. Parallelamente, forme di malnutrizione per eccesso, come il binge eating disorder e l’obesità sarcopenica, si associano a vissuti di vergogna, disregolazione emotiva e cicli di compensazione che compromettono salute e performance.

Obiettivi dell'evento

1. Informare

Diffondere conoscenze aggiornate sui DNA nello sport, con particolare attenzione ai segnali precoci, ai fattori di rischio e alle traiettorie evolutive, spesso silenziose e sottostimate.

2. Prevenire

Promuovere una cultura sportiva che riconosca il corpo come sistema integrato e non come oggetto da ottimizzare, valorizzando un equilibrio tra nutrizione, allenamento e salute mentale.

3. Sensibilizzare

Contrastare narrazioni disfunzionali radicate nel mondo sportivo, come l'equazione "magrezza = performance" o "controllo del peso = valore personale", favorendo una lettura critica dei modelli culturali.

4. Orientare

Fornire indicazioni chiare sui percorsi di presa in carico multidisciplinare dei DCA, sottolineando l'importanza dell'integrazione tra medicina dello sport, nutrizione clinica, psicologia e psichiatria.

Destinatari

L'evento si rivolge ad atleti di ogni livello, allenatori, preparatori atletici, dirigenti sportivi, genitori, studenti di scienze motorie, medici e operatori sanitari. Il linguaggio sarà accessibile ma fondato su evidenze scientifiche, per facilitare il riconoscimento precoce e l'intervento tempestivo.

Metodologia

L'incontro sarà strutturato come tavola rotonda multidisciplinare, con il contributo di medico dello sport, medico endocrinologo e Diabetologo esperti in DNA, psichiatra-psicoterapeuta, affiancati dalla testimonianza di un atleta.

Saranno presentati dati epidemiologici, modelli interpretativi dei DNA in ambito sportivo, casi clinici anonimizzati e strumenti pratici per l'individuazione precoce del rischio. Spazio finale sarà dedicato a Q&A con il pubblico.

Conclusioni

I Disturbi della Nutrizione e Alimentazione nello sport rappresentano una sfida clinica e culturale: invisibili quando mimetizzati nella performance, devastanti quando non riconosciuti.

Promuovere una cultura della performance sostenibile significa riportare al centro la persona, il suo corpo vissuto e la sua salute psichica. Riconoscere precocemente i segnali di squilibrio non è solo un atto clinico, ma una responsabilità educativa e sociale.

In occasione della Giornata Mondiale dei DNA, questo evento si propone come spazio di consapevolezza e azione, per trasformare il peso – da misura esterna di valore – a indicatore interno di equilibrio.

PROGRAMMA NELLA BROCHURE ALLEGATA