

MALTEMPO: FRUSTRAZIONE E STRESS, STOP A SPORT FA MALE ALLA MENTE

12 Febbraio 2012

L'AQUILA – Altra domenica, la seconda consecutiva, di stop “coatto” per le formazioni abruzzesi di calcio, rugby, basket, pallamano e non solo.

Mentre si contano sulle dita di una mano le squadre della nostra regione scese in campo, gli sportivi professionisti e non sono alle prese con la “seccatura” dei rinvii e degli allenamenti itineranti.

Diverse le scuole di pensiero legate ai match saltati per la neve: se da un lato vanno ad affollare dei calendari già fitti, dall'altro agevolano il recupero dei giocatori infortunati.

Poi ci sono i tifosi doc che urlano a gran voce che così i campionati sono falsati, con le squadre crucciate perché alla ripresa delle ostilità dovranno fare i conti con diffide e squalifiche fisiologicamente slittate.

Neve croce e delizia anche per i campionati minori e per gli sportivi amatoriali che nell'attività motoria trovano una valvola di sfogo nella già stressante vita di tutti giorni.

Dopo aver consultato nei giorni scorsi il medico dello sport Francesco Bizzarri che poneva l'accento su qualche consiglio pratico per mantenere il corpo al meglio in questi giorni di nevicate e freddo polare, *AbruzzoWeb* passa la palla alla psicologa Giovanna Di Gianfrancesco, dottoressa della Penelope onlus, per analizzare le ripercussioni psicologiche della mancata attività sportiva e agonistica.

Aumento di stress, calo della motivazione e negativa percezione del corpo dovuti a fattori esterni vanno a minare l'equilibrio da sempre predicato dalla locuzione latina “Mens sana in corpore sano”.

La neve e le temperature rigide di questa settimana hanno costretto a una repentina riduzione dell'attività sportiva e, in molti casi, a una totale inattività. Quali le conseguenze a livello mentale per gli atleti?

L'inattività fisica dovuta a cause esterne, come per esempio le avverse condizioni meteorologiche, rappresenta per lo sportivo un elemento di forte frustrazione. Se questo periodo si protrae nel tempo la frustrazione tende ad aumentare con conseguenze negative non solo nel corpo, ma talvolta anche nella psiche.

Ci sono differenze nelle reazioni di chi pratica sport a livello agonistico e chi lo fa a livello amatoriale? Se sì quali?

Nel primo caso abbiamo un maggiore coinvolgimento emotivo dovuto alle aspettative, ai traguardi da raggiungere, ai rapporti con il gruppo e con il leader, agli investimenti sia di natura affettiva che economici, tutti fattori che possono determinare l'innalzamento dei livelli di stress, non sempre facilmente sostenibili.

Nel caso di sportivi dilettanti o amatoriali, la situazione potrebbe essere tollerata maggiormente, anche se non dobbiamo dimenticare che l'atleta non agonista può soffrire di dipendenza da esercizio, un fenomeno non molto noto, che può avere effetti disastrosi come qualsiasi altro tipo di dipendenza. Si ritiene che colpisca meno dell'un per cento del totale della popolazione, ma l'incidenza è molto più alta tra gli sportivi, circa il 10 per cento. Infatti, secondo alcune teorie psicologiche sulla dipendenza da sport, l'esercizio fisico influenza i livelli di dopamina, lo stesso neurotrasmettitore associato con la dipendenza dalle droghe.

L'esercizio fisico, insomma, crea dipendenza, e quindi la mancata attività sportiva potrebbe portare ad avere comportamenti non controllabili?

L'attività fisica, come la cocaina, l'alcol e la morfina, provoca un rilascio di dopamina nel nucleo accumbens, la delicata parte del cervello che i ricercatori chiamano “il centro del piacere”. Proprio come accade per le droghe e l'alcol, si crea a un certo punto un'assuefazione. Il che significa che, a fronte di un aumento smodato del desiderio, si ha una soddisfazione sempre minore e, in assenza di attività fisica, anche il livello di serotonina, legato alla sensazione di benessere dopo aver fatto sport,

tende ad abbassarsi, con conseguenze negative sui toni dell'umore e sull'aggressività. I processi chimici del cervello, da soli non sono però sufficienti a spiegare la dipendenza dall'esercizio fisico.

Possiamo sempre estremizzare il fenomeno ritenendo possibile l'esistenza una vera e propria patologia?

In molti casi, lo sportivo patologico è un individuo che fugge da qualcosa, che si espone a condizioni meteorologiche pericolose pur di allenarsi, che soffre di sensi di colpa schiacciati, ansia e irritabilità anche solo dopo 24-36 ore di inattività. Analogamente a quanto accade con altre dipendenze, la questione del controllo, ai fini del mantenimento dell'equilibrio psico-fisico, nei casi di inattività prolungata è cruciale.

Con l'inattività totale o ridotta c'è un fisiologico calo della motivazione. Quanto può essere dannoso?

La motivazione, che è la spinta interiore tesa al raggiungimento di un traguardo-obiettivo, viene messa a dura prova dall'inattività. Ogni atleta possiede un proprio processo motivazionale, che lo porta a impegnarsi nell'attività sportiva. Quando la motivazione tende ad abbassarsi per cause esterne, se non si è capaci di autoregolarsi e autodirigersi, bisognerebbe ricorrere all'intervento di uno psicologo specialista, in grado di analizzare le cause del disagio e ristabilire i livelli ottimali di motivazione attraverso l'impiego di tecniche specifiche che stimolano il senso di autoefficacia e di autorealizzazione dell'individuo.

Al di là di situazioni patologiche, però, lo sport resta su tutto un toccasana per mente e corpo...

È sempre attuale il ruolo dello sport quale esercizio terapeutico aggiunto, aggiornato rispetto ai modelli di cura tradizionali, quale esercizio e trattamento terapeutico psicologico clinico delle condizioni di disarmonia mente-corpo, per il miglioramento della percezione del proprio corpo. Vi è quindi una crescente convinzione nel mondo scientifico che la diffusione dello sport, in generale può promuovere il benessere mentale e servire ad individuare terapie di varie condizioni patologiche, come per esempio l'ansia, la depressione, e la paranoia, la bulimia e l'anoressia. (a.l.)