

***“Sono bello, sono figo.... e per questo piaccio!”***

## **La Vigoressia o Complesso di Adone: un fenomeno in crescita**

Nonostante gli impegni quotidiani, i ritmi di vita accelerati, la casa, il lavoro... non riusciamo a rinunciare al nostro appuntamento quotidiano: la palestra.

Sembra che il pensiero della prossima prova costume non ci abbandona mai, e molti di noi desiderano nell'anno in corso che la prova spiaggia sia meno traumatica di quella precedente.

Per toglierci dalla solita routine pensiamo che fare un po' di sport non può farci che bene.

E allora via.... di corsa in uno dei 6500 centri fitness o palestre sparsi per la penisola, disposti a praticare una qualunque attività pur di mandare via la pancetta e rassodare i glutei.

Bella idea, quella di dedicarsi alla cura del nostro corpo .... Mah....

Allora che cosa c'è di strano in tutto questo?

### **- Quando l'attività fisica può diventare un problema?**

Sebbene l'attività fisica sia uno dei pilastri importanti per mantenere uno stato di buona salute sia fisica che mentale, come in ogni cosa, se viene praticata in eccesso, può convertirsi in un'ossessione e pregiudicare la salute.

Negli ultimi anni stiamo assistendo a una certa esasperazione della pratica sportiva e cadiamo nell'errore di mettere sul piedistallo la novità del momento pensando che solo questa può esserci di aiuto per soddisfare i nostri obiettivi.

Il fitness è pervasivo nella vita di tutti, il culto e l'attenzione per il corpo nel senso di vedersi bene e non tanto sentirsi bene collude con i modelli mediatici irraggiungibili imposti dalla società, l'influenza di mode e del condizionamento indotto dall'immagine di modelle, attrici e campioni dello sport dall'immagine sempre così smagliante da far invidia a chiunque diventa per molti un modello da seguire, costi quel che costi.

### **- Cosa è la Vigoressia e chi ne è maggiormente colpito?**

La mania dell'ipertrofia muscolare da tempo diffusa tra i ragazzi trentenni, adesso sembra coinvolgere anche il mondo femminile e quello dei più piccoli: gli adolescenti. Sembra che avere un fisico “performante”, toniccissimo e con muscoli d'acciaio sia un elemento importante della propria personalità. La necessità di sentirsi accettati per la propria esteriorità è diventato oggi un aspetto fondamentale della vita.

Questa ossessiva attenzione per la propria forma fisica e lo sviluppo muscolare, prende il nome di VIGORESSIA o COMPLESSO DI ADONE.

### **- Quali sono gli elementi caratterizzanti di questo disturbo?**

Anche se non è mai piacevole dare un'etichetta a dei comportamenti, esistono però delle caratteristiche che in qualche modo ci portano a riconoscere una persona che soffre di vigoressia, quali:

- trascorrere ore e ore in palestra, sottoponendosi ad esercizi di potenziamento muscolare,
- scrutarsi continuamente allo specchio per valutare lo sviluppo dei singoli muscoli,
- sottoporsi a diete iperproteiche, pesarsi in continuazione e utilizzare integratori e, nei casi più gravi, farmaci anabolizzanti.

Che cosa accade! Il fitness da solo non basta, spesso viene accompagnato da diete squilibrate iperproteiche e povere di grassi, magari “infarcite” di integratori d'ogni genere spesso acquistati nelle palestre o nel negozio di sport sotto casa. Il vigoressico tende infatti a limitare la sua dieta all'assunzione di carboidrati, come la pasta, sostituendo gli altri alimenti con integratori, aminoacidi e vitamine per aumentare la sua massa muscolare.

- **Quali sono le alterazioni funzionali che caratterizzano questo disturbo?**

Dobbiamo sapere che tutto ciò crea una serie di conseguenze per la salute, come alterazioni e sconnessioni sul proprio funzionamento di base: problemi di metabolismo, disturbi depressivi, disturbi cardiovascolari e del sistema nervoso.

Inoltre nelle ragazze giovani spesso la perdita di peso comporta una conseguente presenza di amenorrea, nei maschi si riscontrano invece alterazioni dell'equilibrio sonno-veglia e disturbi del comportamento.

Si può parlare di una vera e propria forma di dipendenza e costrizione che impedisce di vivere lo sport con gioia e serenità, sprigionando invece un possibile ulteriore elemento di stress.

Forse una riflessione approfondita su questo fenomeno è indispensabile, ed è importante capire come bisogna intervenire.

Come accennavo in precedenza, nella nostra società stiamo assistendo ad un'attenzione esagerata all'aspetto esteriore del nostro corpo. L'immagine sembra essere tutto e allora la curiamo ossessivamente, alleniamo il fisico con la ginnastica, il footing, il body-bulding... facciamo massaggi, maschere, trattamenti snellenti nei migliaia dei centri benessere pensando che tutto questo possa farci sentire soddisfatti.

Dare attenzione all'immagine del corpo non basta per stare bene e raggiungere un benessere profondo. Ci dimentichiamo che l'uomo non è fatto a compartimenti, il fisico da una parte e la mente dall'altra ma l'organismo va visto nella sua interezza, unitarietà. Finché continuiamo a separare le due cose saremo sempre lontani.

Questo concetto lo possiamo comprendere meglio se pensiamo a quando ci ammaliamo, tutta la nostra persona ne risente: i movimenti e le posture, i sistemi fisiologici, il mondo affettivo e le emozioni, il cognitivo e l'immaginario...

- **Cosa è possibile fare qualora ci si accorga di essere ossessionati dal proprio aspetto fisico? Consigli educativi.**

Lo stare ore e ore in palestra sicuramente non è sano, l'eccessivo tempo dedicato allo sport non è salutare così come il tipo di attività sportiva. Un altro errore che spesso facciamo riguarda la scelta dello sport... Seguiamo il nostro istinto e le nostre passioni senza renderci conto che la maggior parte delle volte pratichiamo la disciplina sbagliata. Andiamo a ricercare proprio quei movimenti che sbilanciano e alterano i nostri funzionamenti di base, e non sappiamo che ancora una volta non ci facciamo del bene... che cosa significa tutto questo?

Avere un approccio sano allo sport significa praticare quella disciplina che rispetta il nostro modo di essere, il nostro modo di funzionare. Facciamo un esempio semplice per capire meglio; se siamo persone tendenti alla rigidità, abbiamo perso la capacità di svolgere movimenti ampi, aperti nella nostra vita non sarà buono per noi fare uno sport che alimenta questo aspetto, come il body-bulding... forse sarebbe più adatto il nuoto o un corso di ballo latino-americano.

Oggi abbiamo gli strumenti per guardare all'individuo nella sua complessità e nella sua interezza conservando le diversità e le sfumature di ognuno di noi.

- **Nuove metodologie di intervento**

La Psicologia Funzionale, elaborata dal dott. Luciano Rispoli, rappresenta una nuova modalità integrata di guardare alla persona, considerata nella sua interezza e in tutti i livelli e piani di funzionamento. Propone una visione e un intervento in grado di collegare tutti gli aspetti che contribuiscono alla salute e al benessere. Considera il Sé come integrato ed unitario, come l'organizzazione di tutte le funzioni psicocorporee nella loro complessa interazione: i movimenti e le posture, i sistemi fisiologici, il mondo affettivo e le emozioni, il cognitivo e l'immaginario.

La Psicoterapia Funzionale propone una teoria e un metodo, nati da ricerche e da studi scientifici, che permettono un lavoro individuale e di gruppo nel quale le persone possono sperimentare e recuperare la pienezza di queste capacità del corpo e della psiche, due facce inscindibili dell'essere.

Non si tratta di interpretare linguaggi simbolici del corpo, né di muoversi per muoversi, di tirare fuori chissà quali emozioni forti e di scaricarle.

Ridurre l'attività fisica non aiuta a risolvere il disagio, non sempre è possibile superare da soli tutto questo, la possibilità di chiedere aiuto può essere importante per fermarsi e guardarsi dentro attraverso un preciso lavoro su se stessi che possa aiutarci a VIVERE ESPERIENZE positive e profonde, per modificare le modalità di agire, pensare, sentire che ci allontanano dal **Benessere**, riaprendo e recuperando queste **fondamentali capacità** del nostro essere,

Non cadiamo nell'errore di omologarci a ciò che la società ci propone, rispettiamo i nostri bisogni e il nostro modo di essere, solo così potremo sentirci.... bene, in forma e vitali.

*Dr.ssa Cristiana Salvi*

*Psicologa e Psicoterapeuta S.E.F.*

Sito web: [www.cristianasalvi.it](http://www.cristianasalvi.it)

E.mail: [cristiana.salvi@tiscali.it](mailto:cristiana.salvi@tiscali.it)