

Ulteriori informazioni su:
www.prevenzioneanoressia.org (Progetto Sport)
www.piemonte.coni.it/piemonte/scuola-regionale.html

DOCUMENTAZIONE SCIENTIFICA CON BIBLIOGRAFIA

I rischi della carenza energetica nello sport

a cura di Carlo Campagnoli e Fabio Lanfranco

Attività fisica e strutturazione del tessuto osseo | Massimo Procopio

Le fratture da stress | Flavio Quaglia

Le amenorree da bilancio energetico negativo e il rischio di osteoporosi | Carlo Campagnoli

Modificazioni della funzione tiroidea e surrenalica e dell'asse "ormone della crescita / IGF-1"

in caso di bilancio energetico negativo | Laura Gianotti

Carenza energetica: i rischi per l'apparato cardiovascolare | Mariagrazia Scavo

Carenza energetica: le ricadute sulla prestazione sportiva | Renato Palmiero

Le conseguenze della carenza energetica negli sportivi di sesso maschile | Fabio Lanfranco

Il rischio di anoressia e le conseguenze dell'anoressia cronicizzata | Anna Peloso

Impostazioni terapeutiche per l'amenorrea e la prevenzione dell'osteoporosi e delle

alterazioni vascolari | Carlo Campagnoli

Come migliorare l'apporto nutrizionale nei casi di carenza energetica | Etta Finocchiaro

Prendere nota:

18 Ottobre 2019 | ore 8.30 - 14.30

Aula Magna della Cavallerizza Reale, Università di Torino - Via Verdi, 9

I rischi della carenza nutrizionale ed energetica nello sport.

Convegno rivolto ai responsabili di gruppi sportivi (istruttori, consulenti medici, dietologi, ecc.), ai docenti delle Scuole, agli studenti a indirizzo sportivo e di Scienze Motorie e a chi pratica sport agonistico o amatoriale.

Per informazioni e iscrizioni:

CONI - Comitato Regionale Piemonte - Tel. 011 544 160 | email: piemonte@coni.it

con il patrocinio:



con il sostegno:



BADA A NON ROMPERTI... E NON SOLO

I rischi della carenza nutrizionale e energetica nello sport

Quando le attività sportive, agonistiche o amatoriali, si svolgono in condizioni di **carenza nutrizionale assoluta o relativa, con deficit energetico**, i ben noti benefici per la salute possono ribaltarsi in **rischi**, con ricadute anche sulla **"performance"**.

con il Patrocinio:



Conseguenze del deficit energetico

NELLE RAGAZZE:

- **Astenia e calo della performance**
- **Mancanza del flusso mestruale** (amenorrea), segnale precoce di patimento dell'organismo
- **Riduzione** (transitoria) **della fertilità**
- **Problemi per le ossa** sino all'**osteoporosi**, con aumento delle fratture già in anni giovanili:
 - **“triade delle atlete”** (carenza nutrizionale, amenorrea, osteoporosi)
 - soprattutto nelle forme di **anoressia** (la cui prevalenza è 2-4 volte più elevata negli sport favorevoli la magrezza)
 - nelle **adolescenti** può essere penalizzata la crescita staturale, perdendo comunque gli anni più favorevoli per la buona strutturazione ossea
- **Conseguenze a livello cardiovascolare**: alterazioni del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa, disfunzione endoteliale
- **È indispensabile**, sia per le ossa sia per contrastare le potenziali conseguenze cardiovascolari e ridurre il rischio di anoressia (prevenendone la cronicizzazione e le deleterie conseguenze, tra cui una mortalità almeno 10 volte superiore rispetto alle pari età), **il sollecito recupero di una adeguata nutrizione**. **NB**: i contraccettivi ormonali, pur ridando le mestruazioni, non favoriscono le ossa nelle giovanissime

NEI MASCHI:

- **Astenia e calo della “performance”**
- **Ridotta funzione testicolare**: ipogonadismo maschile da esercizio
- **Possibile** (transitoria) **riduzione della fertilità**
- **Ridotta mineralizzazione ossea** (analogie con la “triade delle atlete”)

Questi rischi, e l'assoluta necessità di provvedimenti tempestivi, sono documentati da molte decine di studi scientifici.

Bisogna fare attenzione a:

- **Perdita di peso e/o sottopeso**: per i più di 18 anni, Indice Massa Corporea (BMI) inferiore a 18,5
- **Assenza del flusso mestruale** per più di 3 mesi
- **Pregresse fratture**:
 - da carico e da stress
 - da possibile osteoporosi: polso, vertebre, femore
- **Alterazioni del ritmo cardiaco**:
 - meno di 50 pulsazioni al minuto da sdraiati
 - aumento di più di 20 pulsazioni nell'alzarsi in piedi*
 - aritmie*
- **Alterazioni della pressione arteriosa**:
 - massima inferiore a 90 mm Hg da sdraiati
 - abbassamento ulteriore di 10-20 mm* nell'alzarsi in piedi
 - giramenti di testa*

*Situazione di rischio

Provvedimenti:

- **Consultare urgentemente il medico nelle situazioni di rischio**
- **Alimentazione più ricca** in carboidrati complessi (cereali integrali, pasta di grano duro) e in proteine:
 - eventuale supplementazione di Calcio, Vitamina D, acido folico
 - eventuale appoggio psicologico e/o nutrizionistico
- **Eventuale transitorio rallentamento dell'impegno fisico**

Si veda Documentazione scientifica con bibliografia, disponibile [online](#). 