

# Attenti alla Vigoressia: la patologia compulsiva di bodybuilders e patiti del fitness

Lo sport, si sa, è una sana abitudine ed è foriero di straordinari valori e benefici; lo spirito di sacrificio, il volersi migliorare, il rispetto dell'avversario, il gioco di squadra... sono solo alcune delle virtù che lo sport, palestra di vita, inculca in chi lo pratica.

Tuttavia, anche l'esercizio fisico può diventare una schiavitù e generare dipendenze, non meno gravi di quelle da sostanze stupefacenti. Vediamo come.

## **I disturbi alimentari**

E' ben noto il dramma dei disturbi alimentari, come l'anoressia e la bulimia, che affliggono centinaia di migliaia di persone (soprattutto donne, ma anche uomini) nel mondo; chi ne è affetto, solitamente, insegue un ideale di bellezza estetica che consiste nell'estrema magrezza e tende a mangiare sempre di meno e a trarre un'insana gratificazione dal contemplare le ossa e il progressivo dimagrimento del proprio corpo. Tali patologie, negli ultimi anni, hanno avuto un'impennata di casi, in parte conseguente all'esplosione dei social network: l'ideale della magrezza è fomentato da milioni di immagini di ragazze longilinee che, ogni giorno, invadono instagram e gli altri social. Tuttavia, da qualche anno a questa parte si registra una patologia in qualche modo opposta, che pure sta prendendo maggiormente piede grazie al volano fornito dai social network.

## **La Vigoressia**

Si chiama "Vigoressia", o "bigorexia", può anche essere chiamata "anoressia inversa" o "dismorfia muscolare", e riguarda quelle persone che inseguono l'ideale di un corpo atletico e muscoloso, a tutti i costi, finendo con l'alimentarsi in modo esagerato o non equilibrato e, spesso, con l'utilizzare sostanze dopanti per gonfiare il proprio fisico. Come si vede, tale patologia riunisce una serie di abitudini tipiche degli ultimi decenni: l'attenzione crescente per l'attività fisica (in sé una sana abitudine), il bisogno di apparire belli e desiderabili (che tende a soverchiare quello di essere se stessi), l'influenza determinata dai social network (in cui si mettono in vetrina uomini e donne dai fisici statuari, pieni di muscoli o, rifiniti in ogni angolo del proprio corpo). A tali abitudini, se ne aggiunge un'altra, che rientra nel campo dell'illegalità e che, purtroppo, è molto meno stigmatizzata di quanto si pensi: l'utilizzo di sostanze dopanti.

Ci sono diverse tipologie di vigoressia, in quanto diverse sono le tipologie di persone che ricadono in questa definizione.

Tra i più colpiti sono sicuramente i culturisti, che talvolta inseguono in maniera smodata la dieta perfetta (ipocalorica e iperproteica) che li aiuti a mettere su massa magra e non grassa e che, per questo motivo, in qualche caso arrivano a nutrirsi anche 7-8 volte al giorno in maniera smodata e

dannosa per la salute.

### **Sintomi e conseguenze**

I vigoressici tendono a vedersi troppo magri e piccoli, anche quando oggettivamente sono molto ben piazzati. Può generarsi in costoro una vera e propria dipendenza, che trae stimolo dalla visione dei progressi che si fanno con ore e ore di sacrificio in palestra e di alimentazione “particolare”: ma il vigoressico, dalle stesse cose trae anche continua insoddisfazione e volontà di andare sempre oltre, superando di volta in volta i propri limiti. In questo senso, la vigoressia è anche assimilabile alla “dismorfofobia”, definita dal noto psicologo Emanuel Mian come “una fobia che nasce da una visione distorta che si ha del proprio aspetto esteriore, causata da un’eccessiva preoccupazione della propria immagine corporea”. Sul nostro giornale, abbiamo già trattato in più articoli di questa patologia, spesso amplificata dai social networks.

La persona affetta da vigoressia tende a sacrificare tutto, in nome della sua passione: va in palestra quattro, anche cinque volte a settimana. Mangia, come detto, anche 7-8 volte al giorno, occupandosi anche di comprare ingredienti precisi e di cucinarli. Si guarda continuamente allo specchio, sentendosi continuamente insoddisfatto, di cattivo umore. Comincia a sottovalutare e a trascurare i propri impegni lavorativi, gli amici, fidanzata/partner/coniuge. Alla base di tale comportamento può esserci una scarsa stima di se stessi, che spinge la persona a ricercare l’approvazione e l’ammirazione degli altri tramite il miglioramento del proprio aspetto fisico. Tuttavia, poco alla volta la persona vigoressica tende a trascurare anche il/la partner o comunque le persone che era interessato a colpire all’inizio, richiudendosi in se stesso e inseguendo un ideale che diventa sempre più mera, meccanica ripetizione di azioni volte a risultati tanto eclatanti, quanto effimeri e via via generanti ulteriore insoddisfazione. Come per tutte le dipendenze, chi è affetto da vigoressia poco alla volta fa terra bruciata di tutti gli altri interessi, passioni, attività della sua vita e di tutte le persone che lo circondano, ritrovandosi da solo con la propria fissazione.

I più esposti a tale patologia sono senza dubbio i ragazzi, che vivono la difficile età del cambiamento fisico e, anche, dell’inizio delle relazioni sociali esterne alla famiglia e che, contemporaneamente, sono bombardati dai profili social di persone muscolose o atletiche. Non solo uomini, ma anche donne, visto il crescente interesse di queste ultime per il fitness e per culturismo vero e proprio e il sempre alto interesse mantenuto per la forma fisica perfetta.

### **Prevenzione e cura**

Cosa fare per prevenire e combattere tale fenomeno? Sicuramente, le famiglie, la scuola e anche gli istruttori di fitness dovrebbero il più possibile illustrare i valori positivi dell’esercizio fisico, ma anche i pericoli che si nascondono nel perseguire esageratamente un ideale estetico. Per aiutare chi è già caduto in una dipendenza di questo tipo, è necessario ricorrere a psicologi esperti e far

seguire, attraverso la psicoterapia, la persona. Il vantaggio, in questo caso, sta nel fatto che la persona non dovrà abbandonare completamente lo sport che pratica e gli allenamenti, ma imparare a riportarli nella loro giusta dimensione.

Lo sport, l'attività fisica rimangono un grande valore!

Michele Piastrella