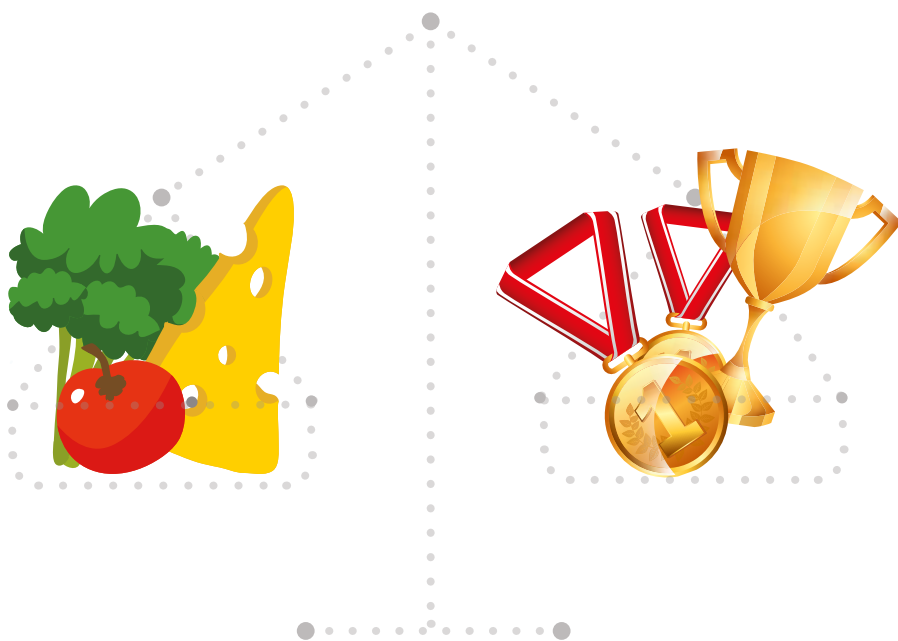


MEDAGLIE E SALUTE DEVONO CONVIVERE

a cura di Carla De Albertis



Conoscere per prevenire
Vademecum di buone prassi per la salute degli
atleti adolescenti



Ideazione, elaborazione e coordinamento:

Carla De Albertis

Responsabile Cultura e Sociale di Osservatorio Metropolitano di Milano
socia Panathlon Club Milano

Ufficio Stampa: Silvia Paterlini

Progetto grafico: Centro Stampa De Amicis

Illustrazioni: Macrovector_Official, Freepik, Ryoichi Tsunekawa

Indice

I promotori	4
Il Vademecum	9
Definizioni	12
Diritti dei minori	16
Allenamento	18
Alimentazione	22
Burn out	28
DCA e il caso di Laura	30
Il contributo delle Istituzioni	32
Bibliografia	43

I promotori



Osservatorio Metropolitano di Milano, centro studi indipendente, senza scopo di lucro, costituito nel 2014 al servizio del territorio per svolgere attività di studio e ricerca finalizzate alla comprensione dei fenomeni politici, economici e sociali della Grande Milano al fine di supportare la governance del territorio, favorire la trasparenza delle decisioni, sostenere lo sviluppo e agevolare, attraverso lo studio di dinamiche sociali, atteggiamenti consapevoli e virtuosi.

L'Osservatorio Metropolitano di Milano è stato promotore del Convegno 'Medaglie e Salute devono convivere', insieme a Panathlon Milano e Università Bicocca che ha fornito il suo importante contributo scientifico unito a quelli di Auxologico e Casa Pediatrica Fatebenefratelli.

È seguita poi la 'messa a terra' con la formulazione di questo **Vademecum** che mette a sistema con un linguaggio di facile comprensione gli importanti contributi e risultati.

Direttivo:

Camillo de Milato (Presidente)	Marina Verderajme
Filippo Grassia (Vicepresidente)	Mauro De Simone
Andrea Jarach	Paolo Del Nero
Carla De Albertis	Simonetta Di Pippo
Giacomo Carbonari	Vincenzo Di Vincenzo
Gianbattista Rosa	Bruno Dapei (Direttore Generale)

www.osservatorio.milano.it | Info@osservatorio.milano.it

 [osservatorio.metropolitano.milano](https://www.facebook.com/osservatorio.metropolitano.milano)



Cultura, fair-play, etica e memoria: i valori del Panathlon Club Milano.

Il Panathlon è l'unica associazione riconosciuta dal CONI che si propone come obiettivo primario i valori della cultura, del fair-play, dell'etica, della memoria e dei corretti stili di vita. Fra le sue finalità figurano anche la valorizzazione dell'attività sportiva fra i diversamente abili e la strenua lotta civica contro ogni forma di antisemitismo e disegualianza.

Nel corso degli ultimi 4 anni il **Panathlon di Milano** ha riconquistato una antica centralità in sede milanese e nazionale grazie alla presenza di illustri ospiti quali Domenicali, Tortu, Dagnoni, Gravina, Lippi, Schwazer, Marani, Marotta, Volpi, Ferretti, Messina, Meneghin, Sacchetti, Collovati, Malagò, Cozzoli, Fusaro e i campioni milanesi delle Paralimpiadi.

Conviviali di prestigio, ma non solo. Il **Panathlon Club Milano** ha istituito il *Premio di letteratura sportiva Sandro Ciotti* cui hanno partecipato nel 2022 ben 44 opere di 23 case editrici (vincitrice Andrea Marcolongo con il libro *De Arte Gymnastica*) e ha indetto il *Premio Business & Sport Awards* dedicato alle aziende che hanno fatto grandi cose nello sport sul piano tecnologico e innovativo (sul podio nel 2022 Colmar, Hawk-Eye, Sisal e Compositecth).

Ci siamo adoperati per implementare le cognizioni di maestre e maestri nell'insegnamento dell'educazione fisica che si riflette sull'educazione civica con tutorial dei campioni come Antonio Rossi, Fulvio Collovati, Renato Vavassori e Filippo Tortu. In collaborazione con la Fondazione Tavecchio, il PC Milano ha istituito l'*Ability School Day* per permettere ai giovani studenti di comprendere e superare il proprio limite attraverso la pratica di vari sport al fianco di atleti paralimpici. Di rilievo i *Premi Fair-Play* assegnati ad atleti, dirigenti e allenatori che hanno fatto dell'etica un valore primario nella pratica sportiva.

Nel Consiglio Direttivo

Filippo Grassia (Presidente)	Anna Galoppo	Giorgio Ambrogi
Claudio Pedrazzini (Vice Presidente)	Giovanni Lodetti	Alessio Tavecchio
Marco Contardi	Giulio Mola	Philip Michael
Giovanni Di Fiore	Nino Oddo	Grasselli
Piera Tocchetti	Alessandro Quercioli	Alessio Ceriani

La salute degli adolescenti, un bene da preservare

di **Filippo Grassia***

Il convegno dal titolo emblematico “Medaglie e Salute devono convivere” da cui ha origine questo Vadmencom, nasce da una felice intuizione di Carla De Albertis, socia di Panathlon Club Milano e nel direttivo dell’Osservatorio Metropolitano di Milano, all’indomani delle feroci polemiche che hanno coinvolto il rapporto, non sempre idilliaco, fra tecnici e ragazze della ginnastica. Ma nel suo intento ha cercato di andare oltre le storie contingenti per venire incontro alle adolescenti che si trovano a coniugare, non sempre vittoriosamente, i duri allenamenti con le esigenze scolastiche e la crescita prorompente del corpo e della mente. In una filiera virtuosa, il Panathlon Club Milano ha fatto rete con l’Osservatorio Metropolitano di Milano e l’Università Bicocca di Milano per dare vita a un evento i cui risultati riguardano tutte le discipline sportive che poi sono specchio della vita quotidiana.

È possibile – ci siamo chiesti - che la voglia di vincere le più importanti manifestazioni internazionali cozzino fragorosamente contro un corretto stile di vita? Per rispondere alla domanda, che vale in tanti altri ambiti sportivi e talvolta sfocia nel doping, ci siamo interrogati con numerosi esperti della materia per comprendere come questo fenomeno accada e come vada attenuato, se non evitato. Al dibattito ha preso parte anche il presidente della Federginnastica, Gherardo Tecchi, con un intervento di apprezzata onestà intellettuale. Sappiamo che i sacrifici sono una parte importante del risultato sportivo e che per arrivare in alto servono disciplina e rigore, ma niente di tutto questo è positivo se non riesce a tutelare la salute, che, nella logica del “a tutti i costi”, entra già perdente nella competizione. È una questione di cultura e di etica. La Federginnastica, grazie anche alla consulenza dell’Università Bicocca, ha implementato professionalità e competenze. E noi, con questo contributo, vogliamo essere di sostegno alle giovanissime atlete che, innamorate della propria disciplina sportiva, possono e debbono essere plasmate come argilla da mani sapienti, alle loro famiglie e agli allenatori.

Bisogna fare sport in modo corretto, ecco l’assioma. In questo alveo la ginnastica è una medicina salutare. Ma non dimentichiamoci che nella lingua greca antica farmaco, φαρμακον, veniva etichettato come medicina o veleno a seconda della quantità.

***Presidente Panathlon Club Milano
Vice Presidente Osservatorio Metropolitano di Milano**



OSSERVATORIO
METROPOLITANO
DI MILANO



Auxologico
IRCCS

casa
pediatrica

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco

Il Vademecum

Conoscere per prevenire

di Carla De Albertis*

Il Vademecum nasce dal lavoro multi e interdisciplinare del Convegno *'Medaglie e Salute devono convivere'*, con focus sulla Ginnastica, sport in cui le agoniste sono adolescenti e quindi in situazione di grande fragilità, organizzato da **Università Bicocca, Osservatorio Metropolitano di Milano e Panathlon Club Milano.**

In particolare il *vademecum* è stato elaborato da Osservatorio Metropolitano di Milano a partire dalle relazioni di:

Prof. PATRIZIA STECA Dipartimento di Psicologia Università Milano Bicocca: *Fattori psicosociali e benessere nello sport giovanile. Riflessioni e strategie di intervento.*

Dott. ANTONIO ROBECCHI MAJNARDI Direttore - U.O. di Medicina Riabilitativa Ambulatoriale - Lombardia - Dip Scienze Neuroriabilitative Direttore - U.O. di Medicina Riabilitativa - Dip. Medico Riabilitativo: *Allenamento in età evolutiva e danni potenziali.*

Prof. ELISABETTA BIFFI Dipartimento di Scienze umane per la formazione: *Lo sport alla prova dei diritti dell'infanzia: una sfida educativa.*

Dott.ssa ANNALISA TRENZIO Biologa e Nutrizionista : *Educazione alimentare consapevole per atleti in età dello sviluppo.* Linee guida e spunti operativi.

Dott.ssa FRANCESCA MAISANO Psicologa clinica e Psicoterapeuta Casa Pediatrica ASST Fatebenefratelli-Sacco: *'DCA e sport: la storia di Laura'.*

Dott.ssa JENNY SANTI madre di agonista adolescente per un contributo su: *'Il ruolo della famiglia'*

che hanno supervisionato il progetto unitamente alla professoressa **Lucia Visconti Parisio** Delegata allo Sport Universitario dell'Università Milano Bicocca.

Il *vademecum* è, inoltre, anche espressione dell'impegno dell'Università di Milano-Bicocca nell'ambito di **MUSA (Multilayered Urban Sustainability Action), un Ecosistema dell'Innovazione sostenuto dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza**. MUSA vede attive numerose iniziative sul territorio, destinate a migliorare la sostenibilità ambientale e sociale e a favorire il benessere della cittadinanza. Nell'ambito di questa progettualità, che vede coinvolte numerose realtà pubbliche e private, risultano di particolare rilievo le attività volte a favorire stili di vita salutari e attivi, in tutte le fasce di età, con particolare attenzione ai bambini e ai giovani.

Lo scopo del lavoro è quello di fornire un manuale di facile comprensione che dia alle famiglie ed al mondo che gravita intorno alle giovanissime agoniste uno strumento di conoscenza delle tematiche fisiche e psicologiche dell'adolescenza, per poter coniugare con equilibrio la pratica agonistica e la salute delle atlete adolescenti.

Lo stesso Istituto Superiore di Sanità definisce, infatti, di grande fragilità l'adolescenza, in particolare dagli 11 ai 17 anni: proprio per questo si rende necessaria una attenzione 'specificata' per quanto riguarda allenamento, nutrizione, equilibrio psicologico e gestione dello stress.

Desideriamo pertanto fornire un *vademecum* che aiuti a comprendere quali siano le buone prassi, quali gli eventuali rischi se le buone prassi non vengono messe in atto e che aiuti a riconoscere i campanelli di allarme di un malessere. In sintesi **conoscere per prevenire**.

*** Responsabile Cultura e Sociale
Osservatorio Metropolitano di Milano e socia Panathlon Milano**

Definizioni

SALUTE

L'OMS definisce la salute uno *stato totale di benessere fisico, mentale, sociale* e non semplicemente *assenza di malattia o infermità*.

PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

L'OMS definisce la prevenzione *il dare alle persone i giusti mezzi per diventare più padroni della propria salute e per poterla migliorare*.

Esistono tre livelli di prevenzione.

Prevenzione primaria

è l'insieme delle attività, azioni o interventi volti ad evitare l'insorgenza di malattie nelle persone sane.

Nella **prevenzione secondaria** rientrano ad esempio gli screening che permettono di intervenire precocemente sulla malattia aumentando le opportunità terapeutiche, contrastando la progressione e riducendo gli effetti negativi. Nella **prevenzione terziaria** rientrano misure riabilitative e assistenziali finalizzate all'aumento della qualità della vita.

Promozione della salute è la promozione dei corretti stili di vita.

ADOLESCENZA

L'OMS la definisce *'momento in cui le persone diventano individui indipendenti, creano nuove relazioni, sviluppano abilità sociali e apprendono comportamenti che durano il resto della loro vita'*.

È dunque un periodo in cui avvengono importanti cambiamenti a livello fisico e psicologico: una fase di transizione molto delicata e di fragilità.

A questo proposito due recenti ricerche (realizzate negli USA e in Olanda) ci dicono, la prima, che il 30% delle ragazze ha avuto pensieri suicidari nell'anno 2022 e il 60% dichiara di provare sentimenti di tristezza e disperazione; mentre la seconda ha evidenziato un aumento del 44% dell'ansia da prestazione quando è richiesto agli adolescenti di mostrarsi sempre popolari e performanti.

Oggi, rispetto al passato, l'attenzione agli adolescenti deve essere maggiore perché vivono in una società che li rende più vulnerabili ed esposti a rischi. Per questo lo sport, seguendo le buone e corrette prassi, diventa e deve diventare sempre più uno dei canali privilegiati per prevenire e aiutare i giovani ad una maggiore integrazione mente-corpo.

SPORT

Il CONI definisce lo Sport *qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli.*

Lo Sport, è ormai universalmente riconosciuto, porta benefici a tutte le età purché correttamente adeguato ad età, abilità, livello di allenamento, specifiche problematiche.

In particolare per bambini e adolescenti i vantaggi dello sport vanno oltre la salute in senso stretto e riguardano molteplici aspetti.

(Eime et al., 2013; Logan et al., 2019; Piché et al., 2015)

COGNITIVI in quanto migliorano attenzione e concentrazione;

EMOTIVI poiché migliorano la regolazione delle emozioni;

SOCIALI in quanto favoriscono la gestione delle relazioni interpersonali;

BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO dal momento che aumenta l'autostima e l'autoefficacia.

Lo sport agonistico si può identificare nell'attività regolamentata dal DM Sanità 18 febbraio 1982 cioè nell'attività sportiva praticata in forme organizzate dalle Federazioni Sportive Nazionali, dagli Enti di promozione sportiva riconosciute dal CONI e dal Ministero dell'Istruzione (Giochi della Gioventù) caratterizzandosi per la natura competitiva e per lo scopo di conseguire prestazioni.

Nel caso di sport agonistico nell'età evolutiva ci sono regole di salute da rispettare che saranno più avanti approfondite.

GLI SPORT A RISCHIO

I **Lean sport** sono gli sport estetici dove il rapporto peso/altezza ha a che fare con la performance, sport individuali molto competitivi, sport con specializzazione molto precoce, sport con ricerca di perfezionismo esasperato, come ginnastica, pattinaggio, atletica.

Questi sport espongono gli adolescenti a maggior rischio di carenze energetiche, nutrizionali e di disturbi del comportamento alimentare.

Di conseguenza ancora maggiore attenzione va rivolta agli agonisti adolescenti di questi sport.



Diritti dei minori

I DIRITTI, GLI ATTORI E LE BUONE PRASSI

Quando si parla di agonisti adolescenti è necessario subito sottolineare che si tratta di minori ed è pertanto necessario conoscere i diritti dei minori, che li tutelano in tutti gli aspetti della loro vita, sport compreso.

La responsabilità nei confronti dei minori e dei loro diritti è di tutti: famiglie, allenatori, tecnici, società, federazioni, medici, di tutto il mondo che intorno ai minori gravita.

È dunque d'obbligo che al centro ci sia sempre *l'interesse superiore del fanciullo*, che va valutato di caso in caso.

Secondo la Convenzione tra AGA e la Presidenza del Consiglio, lo Sport viene definito 'disciplina' cioè con valenza educativa sul come *'stare'* e *'fare'* in un determinato modo, verso se stessi e verso il mondo, e per formare alla reazione al fallimento e alla ripresa.

Tutto ciò è sicuramente una risorsa, ma se non svolto correttamente si può trasformare per l'adolescente in una fatica in cui viene a mancare il principio di *'benessere prima di tutto'*.

Le punizioni del corpo e le umiliazioni negli anni passati erano utilizzati per educare: sicuramente erano efficaci perché i bambini hanno grandi capacità di adattamento ma

la domanda è: a che cosa li stiamo formando con questi metodi?!

Sono appunto metodi, frutto di scelte, e quindi si possono cambiare.

E, ad esempio, nell'agonismo di uno sport come la ginnastica chi ha deciso che l'asticella delle prestazioni è lassù? Senza limiti?

Un altro tema importante è la violenza sui minori che si crea nei contesti di intimità, dove l'abuso è uso improprio della relazione di potere e di fiducia, vedi ad esempio il rapporto allenatore e atleta minorenni.

BUONE PRASSI

Formare le persone, fornendo:

- specifica conoscenza di chi è il bambino/ adolescente,
- corretta informazione sui diritti del minore e sul fatto che tutti sono legalmente responsabili,
- linee di condotta chiare,
- adozione di un sistema che garantisca che la voce dei minori sia portata a tutti i livelli,
- un quadro normativo specifico,
- far capire che la tutela del minore è un gioco di squadra.

Lo Sport è utile e importante per aiutare i minori ad ascoltare le reazioni del loro corpo e della mente, ma deve insegnare che ciò va fatto sempre, non solo per raggiungere la prestazione, ma anche quando il vissuto dice di fermarsi.



Allenamento

ALLENAMENTO DEGLI ATLETI IN ETÀ EVOLUTIVA

Il gesto sportivo è una funzione complessa e integrata dal punto di vista neuromotorio (Baldissera F, Porro CA et al. *Fisiologia e biofisica medica*. Poletto Editore, Milano, 2009).

La funzione, intesa come qualsiasi scambio di energia o informazione tra il soggetto e l'ambiente, richiede il corretto funzionamento delle strutture che portano la sensibilità, di quelle che portano il movimento, delle vie integrative a livello del sistema nervoso centrale; sopra l'hardware (sistema nervoso centrale, periferico e autonomo; recettori, meccanoceettori, fusi neuromuscolari etc; ossa, muscoli, articolazioni, tegumenti) si collocano poi conoscenza, competenza, cultura del gesto (sportivo) specifico.

È necessaria una corretta formazione per tecnici, genitori e atleti.

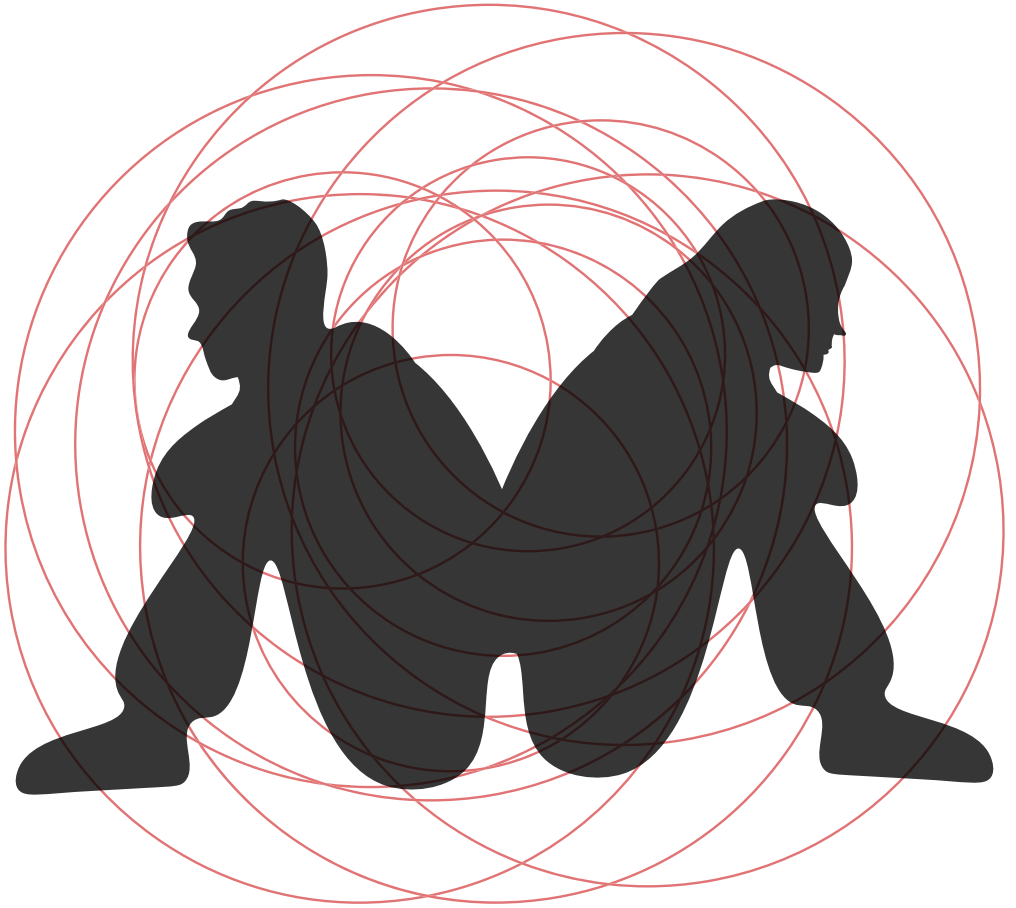
Nell'allenamento di un agonista adolescente è necessario:

- tenere presente che le strutture di un adolescente sono in fase di accrescimento;
- avere consapevolezza che negli adolescenti i rapporti antropometrici (statura

peso, testa tronco arti, cioè le misure del corpo) sono differenti dall'adulto;

e pertanto:

- si devono utilizzare carichi adeguati/proporzionati, che devono poi cambiare con l'età dell'atleta);
- devono essere curati e mantenuti appropriati relazionali adeguati con compagni, tecnici e famiglia;
- anche il canale comunicativo, in primis il linguaggio, del tecnico deve essere adattato all'interlocutore; è intuitivo (spesso non così intuitivo) che ci si debba rivolgere in modi diversi da quelli utilizzati per gli adulti;
- allenamento e adattamento allo stress devono essere gradual;
- soprattutto nei primi anni la stimolazione deve essere varia e completa senza specializzazione sport-specifica;
- l'allenamento va proposto secondo le caratteristiche del singolo atleta; non esiste un allenamento che possa andare bene a priori per tutti;
- va sempre ricercato e monitorato il 'benessere' del giovane atleta;
- **l'allenamento, e più in generale l'attività motoria e sportiva, deve essere sfidante non stressante.**



RISCHI

Un allenamento non corretto nell'età evolutiva potrebbe facilitare la comparsa di alcuni disturbi/alterazioni, tra cui :

- asimmetrie di sviluppo,
- deformazione plastica dell'osso,
- fratture a legno verde, da strappo o avulsioni tendinee,
- distacco del nucleo di accrescimento dell'osso,
- stress/ microtraumi ripetitivi,
- stagnazione delle prestazioni dovute a sopravvenuta 'fatica' psichica,
- stress da prestazione con conseguente abbandono precoce dell'attività sportiva.

CAMPANELLI DI ALLARME

Il tecnico e la famiglia devono prestare attenzione ad eventi nuovi e inattesi e porsi il problema che siano segnali che qualcosa non sta funzionando. In questo sospetto il confronto è indispensabile ed è necessario intervenire in maniera adeguata. Alcuni eventi da considerare come "sentinella" sono:

Infortunati ripetitivi, mancata performance, difficoltà di gestione del senso di sconfitta, comparsa di aggressività. È sempre opportuno che la 'squadra', gli allenatori, i tecnici, l'atleta e le famiglie, dialoghino e agiscano in sinergia.



Alimentazione



Una adeguata alimentazione è essenziale per la performance, il recupero fisico ed eventuali infortuni e carenze.

I giovani atleti, e in maniera ancor più marcata nei *'Lean sport'*, sono a rischio per carenze energetiche e nutrizionali, disordini alimentari e disturbi del comportamento alimentare.

Per i giovani atleti valgono le regole base della sana alimentazione per gli adolescenti, con modello alimentare mediterraneo, con dosi maggiori, ma sempre personalizzate.

LINEE BASE DI SANA ALIMENTAZIONE PER GLI ADOLESCENTI

Sana alimentazione viene identificata col modello alimentare mediterraneo. La distribuzione dei nutrienti dovrebbe essere:

Carboidrati 45 - 60%

Proteine 10 - 15%

Grassi 20 - 35%

Un ruolo cruciale per la crescita e la performance viene svolto dalle fonti di carboidrati: il gruppo cereali e derivati dovrebbe

essere presente più volte al giorno.

È necessario promuovere il consumo di frutta verdure legumi e acqua con quantità personalizzate.

SANA ALIMENTAZIONE PER GLI AGONISTI ADOLESCENTI

Negli agonisti il maggior movimento porta a un maggiore fabbisogno energetico e di acqua e di macro e micro nutrienti.

BUONE PRASSI

- Una alimentazione sana deve essere per il corpo, la mente e il vivere relazionandosi con gli altri.
- Bisogna seguire le stesse linee guida di base per gli adolescenti ma con maggiori quantità che vanno comunque personalizzate.
- Dare grande importanza al *'timing'*: che cosa mangiare prima, durante e dopo l'attività fisica.
- Dare attenzione all'idratazione prima durante e dopo l'attività fisica: la disidratazione abbassa il livello della prestazione. Il fabbisogno di acqua per gli adolescenti agonisti maschi è di 2,1 l tra gli 11 e i 14 anni e di 2,5 l tra i 15 e i 17; nelle agoniste femmine rispettivamente di 1,9 l e 2 l.
- Promuovere in tal senso il monitoraggio delle urine.
- Scoraggiare l'uso incontrollato degli integratori: salute e performance sono condizionati da qualità dell'alimentazione, idratazione e allenamento, non dagli integratori, utili solo in caso di carenze, altrimenti inutili/dannosi. L'uso va comunque valutato con gli esperti.

- Un eventuale dimagrimento deve essere graduale e sotto controllo.
- Considerare che ogni atleta è a sé: conoscere le basi teoriche per calarle nel vissuto individuale.
- Creare una rete di promozione della salute.

RISCHI

La non adeguata gestione del peso con un dimagrimento troppo veloce può provocare:

- riduzione della massa muscolare;
- deficit di crescita;
- alterazioni dell'umore;
- irregolarità mestruale (nelle femmine);
- compromissione della salute ossea;
- disturbi del comportamento alimentare.

ALLARMI

Vi sono alcuni indizi di problematiche insorgenti che devono subito essere presi in considerazione come:

- l'agonista adolescente evita di mangiare alimenti ricchi in carboidrati;
- eccede con le proteine;
- beve poca acqua;
- rapido calo o aumento di peso;
- maggiore stanchezza nell'allenamento e durante la giornata;
- fobia per alcuni cibi;
- si pesa spesso, tutti i giorni o più volte al giorno;
- evita uscite a mangiare con gli amici;
- è più irritabile;
- accusa irregolarità nel ciclo mestruale (le femmine)



The Urine Color Chart shown here will assess your hydration status (level of dehydration) in extreme environments. To use this chart, match the color of your urine sample to a color on the chart. If the urine sample matches #1, #2, or #3 on the chart, you are well hydrated. If your urine color is #7 or darker, you are dehydrated and should consume fluids.

The scientific validation of this color chart may be found in the *International Journal of Sport Nutrition*, Volume 4, 1994, pages 265-279¹⁹⁴ and Volume 8, 1998, pages 345-355.¹⁹⁵ Adapted by permission from Larry Armstrong, 2000, *Performing in Extreme Environments*, (Champaign, IL: Human Kinetics).¹⁹⁶

Raccomandazioni dietetiche generali per bambini e adolescenti



PUNTI SALIENTI DEL MODELLO MEDITERRANEO PER BAMBINI IN ETA' SCOLARE

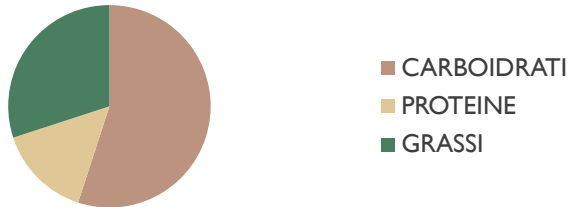
- stile di vita attivo (60 min/die + esercizi di rafforzamento 3 vv alla settimana)
- da 3-5 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena, spuntini)
- **più** acqua
- **più** frutta e verdura (4-5 porzioni al giorno)
- **più** cereali e derivati (frumento, riso, orzo, mais ecc. e derivati quali pasta, pane ecc.), tutti i giorni più volte al giorno
- **più** varietà
- **più** legumi (almeno 2-4 volte alla settimana)
- **meno** carne rossa e affettati (il meno possibile)
- **meno** dolci, snack e bevande zuccherate (succhi di frutta compresi)
- **meno** divieti, **più** visione di insieme e **consapevolezza**.

IL PIATTO SANO



Raccomandazioni dietetiche per atleti bambini ed adolescenti

► FABBISOGNO PROTEICO



Il fabbisogno proteico per i giovani atleti è maggiore

1 – 0,9 g/kg di peso corporeo



1,4-1,5 g/kg di peso corporeo

Raccomandazioni dietetiche per atleti bambini ed adolescenti

► FABBISOGNO PROTEICO

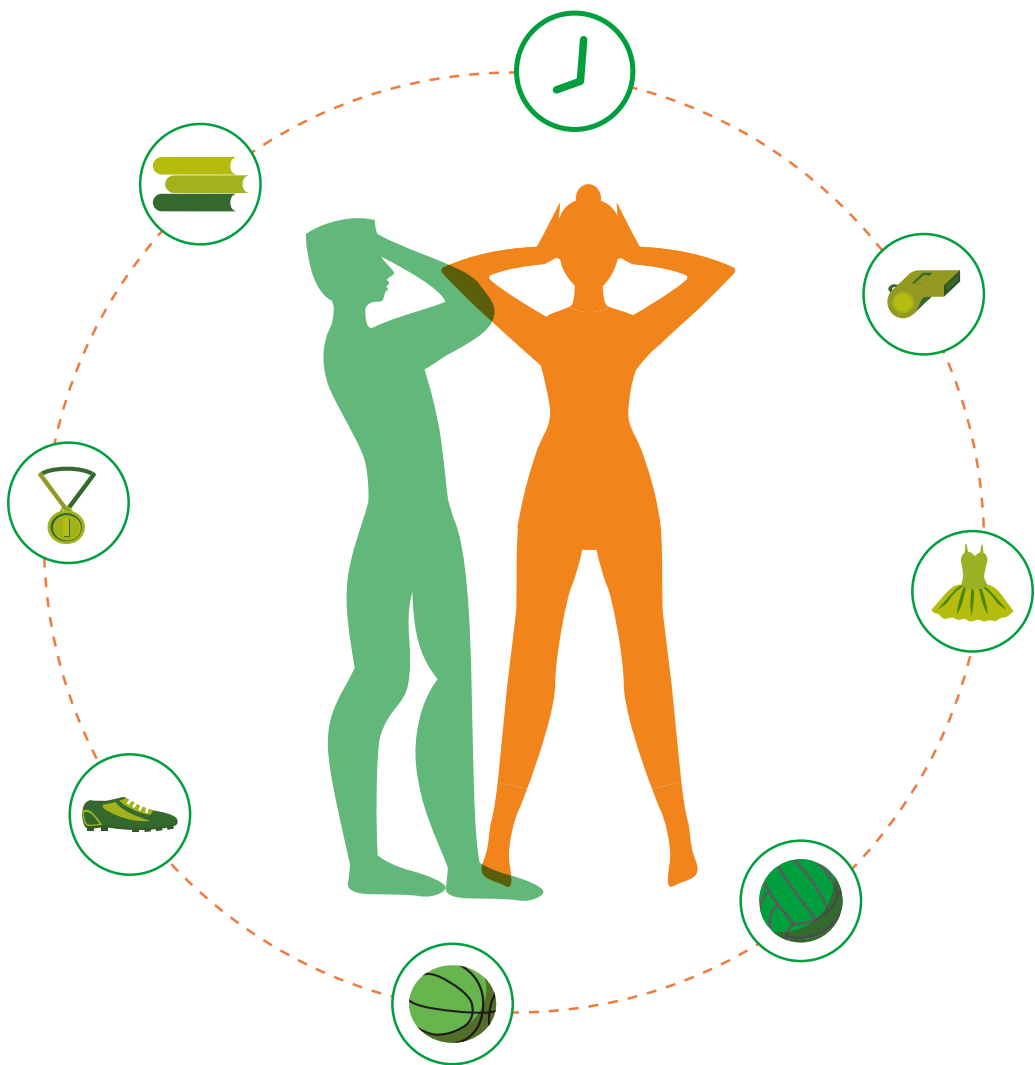
1 – 0,9 g/kg di peso corporeo



1,4-1,5 g/kg di peso corporeo

Questi fabbisogni sono raggiunti facilmente, anzi, gli studi riportano che i giovani atleti ne assumono anche più del doppio

→ *non abbiamo bisogno di preoccuparci delle proteine (questione analoga in tutti i bambini e ragazzi, anche non atleti), ne assumiamo fin troppe*



Burn out

Sintomi e strategie di intervento

Ultimamente viene applicato anche allo sport il concetto di 'burnout' prima riferito solamente al mondo del lavoro.

Che succede all'agonista adolescente in caso di 'Burnout sportivo'?

I sintomi che si manifestano e ai quali va subito prestata attenzione sono:

- l'essere esausto,
- la sensazione di fallimento,
- la svalorizzazione personale,
- l'esaurimento emotivo,
- disturbi dell'umore,
- ansia e depressione,
- disturbo cognitivo (attenzione, concentrazione, memoria),
- disturbi del comportamento alimentare,
- difficoltà relazionali, ostilità e rabbia.

Le strategie necessarie sono:

SUL SINGOLO

- il sostegno psicologico,
- gli interventi sull'autoefficacia percepita (so fare) e l'autostima,
- interventi per migliorare la comunicazione e il supporto reciproco, l'amicizia con colleghi e squadra;

SUL CONTESTO

- mantenere il benessere come priorità ,
- assunzione di responsabilità da parte delle società sportive del loro ruolo educativo,
- una relazione stretta tra società e famiglie,
- favorire lo spirito di comunità,
- sostenere le scelte guardando al futuro mantenendo 'la persona' al centro.

Il burn out porta anche a grossi problemi di conciliazione sport e scuola, seguiti da abbandono dell'agonismo e anche dello sport.

DCA

e il caso di Laura

Il caso di Laura, un caso reale di disturbo del comportamento alimentare, aiuta a capire a quale rischio viene sottoposto l'agonista adolescente se non si è creata intorno a lui una 'rete' di promozione della salute e di tutela del benessere, quando la società o la famiglia mirano soltanto al risultato, alla prestazione, alla performance mettendo a rischio il 'benessere' dell'adolescente, senza mai chiedergli 'come stai?'.

Laura, agonista della ginnastica, arriva all'ospedale con disturbo ormai avanzato (debolezza profonda, con disprezzo della propria immagine, svalutazione di sé, ansia, stress): né la famiglia né la società sportiva hanno prestato interesse ai **campanelli d'allarme** e ora Laura rischia l'ospedalizzazione: diversi mesi attaccata a cannucce.

Solo un patto con la giovane e un'alleanza che la specialista riescono a creare con la famiglia e la società riesce a evitare il peggio. Laura interrompe qualsiasi forma di allenamento e inizia un percorso di recupero seguita da una équipe polispecialistica. Dopo un lungo periodo di terapia e un cambiamento in tutti gli 'attori' fortunatamente riesce a recuperare: riprende gli allenamenti, ritorna alle gare e alle vittorie. Questo calvario avrebbe dovuto e potuto essere evitato.

Per evitare queste situazioni è necessaria una formazione adeguata di atleti, tecnici e famiglie sulle buone prassi, i rischi e i campanelli d'allarme; è fondamentale una forte alleanza tra gli stessi per procedere nella stessa direzione e soprattutto bisogna dare voce agli atleti adolescenti e alle loro difficoltà.

Conclusioni

Per tutelare il benessere dell'agonista adolescente, in particolar modo negli sport a rischio, è necessario:

- formare tecnici atleti e famiglie sulle particolarità psico-fisiche dell'adolescenza;
- adattare l'allenamento alla struttura 'in crescita' dell'atleta adolescente;
- adottare regole di sana alimentazione cioè il modello mediterraneo ma con quantità superiori anche di acqua, sfatando anche il mito proteine e quello integratori;
- creare una stretta alleanza e sinergia tra società atleti e famiglie;
- prestare attenzione ai campanelli di allarme e apprestare un subitaneo intervento;
- mantenere al centro il benessere dell'atleta adolescente;
- dare voce ai ragazzi e ai loro malesseri.

**Ricordare che
medaglie e salute
devono convivere!**

Il contributo delle Istituzioni

Medaglie e Salute

*di **Lara Magoni**

Per descrivere il valore dello sport nelle nostre vite, mi sia consentito, seppur da Sottosegretario, di tornare a indossare ancora il mio amato pettorale da sci che da tanti anni mi accompagna, prima come atleta e oggi da grande appassionata e maestra di sci.

Lo sport per me rappresenta quella colonna portante che ci permette di avere una vita sana e prenderci cura di noi stessi, del nostro corpo ma soprattutto della nostra mente. Sarebbe troppo scontato citare la famosa massima latina: *"mens sana in corpore sano"*, ma in queste parole è racchiuso un concetto fondamentale per l'essere umano: stare bene con se stessi significa anche star bene con gli altri.

Lo sport è un grimaldello capace di aprire tante vie e percorrerle per creare una società migliore. Attraverso di esso si possono abbattere pregiudizi e stereotipi, combattere battaglie per la parità di genere e il rispetto dell'altro. Lo sport ci allena alla sofferenza, al sacrificio per un obiettivo, ci insegna che le scorciatoie sono solo delle trappole per noi stessi e che per raggiungere una meta ci si deve impegnare. Lo sport è disciplina, ma quella finalizzata al bene dell'atleta, non del risultato a tutti i costi.

Lo sport è prevenzione, dalle malattie del corpo ma, come detto, anche della mente. Uno sportivo sano passa necessariamente da una alimentazione curata ed equilibrata.

Come istituzione credo sia fondamentale impegnarsi affinché l'educazione sportiva possa essere un percorso sempre più sostenuto. Per una corretta fruizione delle pratiche sportive occorre che il movimento sia supportato e stimolato, a tutti i livelli.

Informazione e formazione sono due aspetti indispensabili per quelle figure incaricate di "insegnare" un'attività fisica, di accompagnare i nostri giovani in un cammino sportivo. Un cammino che deve essere sempre fatto insieme alle famiglie. Come in tutti gli ambiti, per i nostri ragazzi la collaborazione con il mondo degli adulti è fondamentale. Ascolto, comprensione e attenzione nei riguardi dei giovani aiutano a favorire l'atleta nel suo percorso di crescita e permettono inoltre di avvertire eventuali campanelli di allarme che solo con il confronto tra società, famiglia e atleta possono essere efficacemente intercettati e affrontati.

Lo sport, infine, non deve essere intrapreso come un traguardo da raggiungere, ma come percorso educativo e formativo. Ci aiuta a conoscere e confrontarci con noi stessi e gli altri, comprendere i nostri limiti e le nostre potenzialità, ci fa crescere come persone, nello sport come nella vita.

*Sottosegretario allo Sport
Regione Lombardia

Sport e salute

***di Diana De Marchi**

Nella vita quotidiana di tutte e tutti, lo sappiamo, è importante trovare un equilibrio psico-fisico ed è compito di noi adulti, famiglie ed agenzie educative, accompagnare ragazze e ragazzi in questo percorso, nel quale l'attività sportiva riveste un ruolo centrale.

La pratica sportiva è strumento educativo e di inclusione, di contrasto alle discriminazioni, al disagio e alla violenza. L'ambito sportivo costituisce un luogo rilevante per lo sviluppo di modelli di comportamento per favorire la consapevolezza e il rispetto della dignità umana, dell'uguaglianza e della parità di genere. L'equilibrio tra sano agonismo, salute e benessere è un bene da perseguire contro logiche distorte che nulla hanno a che fare con lo sport e che possono gravemente compromettere la crescita di giovanissime e giovanissimi atleti.

Insieme alla Consigliera di Parità della Città Metropolitana di Milano, figura chiave a tutela di tutte e tutti da possibili discriminazioni, molestie e violenze nei luoghi di lavoro, abbiamo pensato ad una convenzione quadro, da siglare con Coni, Comuni e associazioni sportive che vorranno aderire, per adottare strumenti capaci di prevenire ogni forma di abuso e di sopruso fisico, psicologico, diretto e indiretto.

L'obiettivo è proteggere da comportamenti sbagliati tutte le persone che lavorano nell'ambito sportivo (a qualunque titolo, in qualunque forma e modalità), ma anche favorire la parità di genere e lo sport femminile, nonché promuovere la rimozione di eventuali ostacoli nella partecipazione alle discipline sportive

delle persone con disabilità. Questi principi e obiettivi sono già indicati in alcune normative nazionali e sovranazionali, come per esempio la «Carta Olimpica». La Città Metropolitana di Milano ha inteso portare un ulteriore contributo dotandosi di una «Carta etica per lo Sport»: un documento che è un impegno per le proprie politiche e per le proprie iniziative a sostegno dell'inclusione a tutti i livelli e a favore di buone pratiche ed esempi virtuosi perché diventino "virali" in tutto il territorio di riferimento.

L'ambizione, sia chiaro, di raggiungere la vittoria o la medaglia d'oro è legittima, ma non può travalicare il rispetto della persona e del proprio corpo. L'impegno concreto che vogliamo prenderci è a far sì che lo sport sia davvero uno strumento educativo efficace, capace di stimolare la parte migliore di chi lo pratica e sostenere ognuno nella propria crescita personale.

*Consigliera delegata Politiche del lavoro,
Politiche sociali e Pari opportunità
Città Metropolitana di Milano

Sport e Benessere

*di **Claudia Giordani**

Sport è gioia, divertimento, passione e impegno. Eccellenza, amicizia e rispetto sono i valori primari dell'Olimpismo come filosofia di vita, che esalta e combina in un insieme equilibrato le qualità del corpo, della determinazione e della mente. Lo spirito olimpico ispira le persone e i giovani a dare il meglio di sé, attraverso la libertà di espressione, la solidarietà, il *fair play* e soprattutto la massima considerazione per se stessi, per le regole, gli avversari, l'ambiente, il pubblico e tanto altro. La visione olimpica vede lo sport al servizio di un mondo migliore e al centro atleti e sportivi, in particolare i giovani.

Da molto tempo e recentemente con grande rilevanza, il mondo dello sport sottolinea l'importanza di una maggiore consapevolezza riguardo al benessere complessivo di chi pratica sport, ponendo l'accento sulla salute mentale e sul supporto necessario a garantire un percorso educativo e tecnico/agonistico sostenibile e inclusivo. Fondamentale in tal senso l'apporto delle figure professionali a stretto contatto, oltre che dei campioni, delle ragazze e dei ragazzi all'inizio della loro esperienza sportiva. Specialmente a loro, nei modi e nei tempi più idonei alle rispettive età, va ben evidenziata la necessità della più seria attenzione verso i propri pensieri, desideri, caratteristiche e peculiarità.

Ecco che allora, grazie alle competenze e alle reti degli organismi sportivi, i traguardi e le gratificazioni potranno moltiplicarsi e trasformarsi, con armonia, stabilità, talento, in tante opportunità anche le più ambiziose.

*Vice Presidente **CONI**

Agonismo e Salute

***di Gherardo Tecchi**

La tesi posta con formula assertiva dal Panathlon Club Milano è di una attualità e di un'urgenza inaudite. Medaglie e salute debbono convivere. Ovvio, avremmo pensato fino a qualche tempo fa, e scontato lo era di certo nei tempi antichi, quando i Giochi fermavano le guerre, e quindi le competizioni panelleniche, delfiche, pitiche, olimpiche o di Nemea, facevano lo stesso e venivano salutate soprattutto per le conseguenti tregue belliche e i loro effetti salvifici.

Oggi sembra che la vecchia locuzione latina tratta da un capoverso delle Satire di Giovenale, quel "mens sana in corpore sano" sia stata pericolosamente sorpassata dall'intelligenza artificiale, che è puro software senza necessità di un hardware fisico. E non mi sembra tanto intelligente dimenticare che il cervello è sì l'organo più complesso del corpo di un vertebrato, ma pur sempre un organo, che, per definizione, non può prescindere da un sistema o un apparato.

Tornando alla tesi del dibattito, le medaglie significano agonismo, mentre la salute implica il benessere e richiama ai corretti stili di vita. In realtà, dunque, successi e forma fisica sono due facce della stessa medaglia. E se si può star bene anche senza gareggiare, la competizione fine a se stessa -penso ad esempio agli E-Sports, gli sport elettronici, che stanno strizzando l'occhio al CIO per un futuro riconoscimento senza attività motoria o il confronto relazionale diretto con l'avversario, rischia di condurre su strade inesplorate, che potrebbero nascondere insidie come le patologie della sedentarietà, l'alienazione e i disturbi del comportamento, alimentare e sociale.

Lo sport senza medaglie, quello che noi chiamiamo sport di base, quasi sempre, in realtà, si traduce in un confronto, se non con un rivale diretto, contro i propri limiti e quelli della natura. Quindi, al di là della medaglia, della targhetta o dell'attestato di partecipazione: non importa il premio, conta l'impegno profuso dall'individuo nel raggiungimento di un traguardo personale.

Nell'alto livello, invece, si incontrano pressioni, aspettative, esigenze tecniche dei codici e spesso la necessità di emergere, in discipline mediaticamente e mediamente sommerse come quelle olimpiche, si amplifica dando il fianco a storture mondane distanti dai valori che ci caratterizzano dalle origini.

Viviamo giorni tristi, purtroppo, la dimensione morale è in crisi d'identità, il politicamente corretto è l'ultimo argine alla barbarie strisciante e sta diventando parte della valanga stessa. Il buon gusto e il buon senso sono stati sacrificati sull'altare del mercato, il fair play purtroppo è spesso e soltanto un mero riconoscimento e il primato decoubertiano della partecipazione si è perso nelle statistiche e nei medaglieri.

Un segno di discontinuità verso questo impoverimento dei costumi che, inevitabilmente, coinvolge anche la pratica sportiva, che si riteneva immune, è rappresentato dall'ormai inderogabile inserimento dello sport all'interno della nostra carta costituzionale.

Le nuove generazioni sono nate e cresciute in un mondo digitale, nel quale i rapporti sono telematici, gli insegnamenti virtuali, e i malesseri psicofisici sono spesso ignorati o mascherati nell'effimera dimensione di una socialità indiretta. E in più, mi duole dirlo, la generazione precedente tende a delegare troppo il proprio ruolo genitoriale, forse distratta da una giovinezza prolungata, dimenticando di esercitare l'inderogabile funzione di controllo sui propri figli. Lo sport non è

un parcheggio, né un'attività che può prescindere dalle regole, dall'educazione, dalla forma fisica e mentale. Le ragazze e i ragazzi del futuro usano linguaggi nuovi che dobbiamo imparare per proseguire il dialogo e ci lanciano messaggi, talvolta d'aiuto, che è d'obbligo intercettare e comprendere. E questo si può fare investendo sulla formazione degli educatori, che siano i docenti in classe o gli allenatori in palestra o sul campo di gioco, e sull'informazione, che deve essere ispirata a principi di verità, di pertinenza e di continenza.

La Federazione Ginnastica d'Italia questo lo sa bene, perché è un Ente Morale dal 1896 e, in quanto decana delle Federazioni Sportive riconosciute dal Coni, è stata pioniera in ogni modifica dell'evoluzione dell'uomo e delle sue consuetudini, a cavallo degli ultimi tre secoli. La FGI ha superato due guerre mondiali e tre pandemie, è nata come attività addestrativa militare per poi progredire nella ricerca della salute della cittadinanza italiana, che è tuttora uno dei nostri fini statutari. Ritengo, pertanto, che la sfida lanciataci dalla modernità, ossia quella di smontare l'idea del facile raggiungimento del successo senza lavoro e preparazione confrontandoci con giovani millenari che manifestano inquietanti fragilità, possa essere vinta. Questa sarebbe la medaglia più bella, la più salutare, la medaglia della Storia dell'umanità.

Tutto ciò premesso, ringrazio il Panathlon di Milano, ed in particolare il suo presidente, Filippo Grassia, per l'attenzione mostrata verso argomenti sensibili, che affondano le proprie radici molto al di là della pratica sportiva e che in quest'ultima, però, ravvedono una via d'uscita. Cogliere gli indizi per prevenire i malesseri degli atleti, oltre che delle agoniste della ginnastica, è stato motivo di dibattito in occasione dell'incontro all'Ateneo di Milano Bicocca. Un'occasione importante, mi auguro la prima di molte altre, che già di per sé rappresenta un

segno di una nuova presa di coscienza, all'interno della FGI come dell'intero comparto sportivo perché, per chiudere con una frase "abusata", prevenire è sempre meglio che curare.

*Presidente
Federazione Ginnastica d'Italia

Bibliografia essenziale

Stoll, O., Ufer, M. (2021). Flow in Sports and Exercise: A Historical Overview. In: Peifer, C., Engeser, S. (eds) *Advances in Flow Research*. Springer.

Crane, J. Temple, V. (2015). A Systematic Review of Dropout from Organized Sport among Children and Youth, *European Physical Education Review*, 21, 114-131.

Gustafsson H, DeFreese JD, Madigan DJ. (2017). *Athlete burnout: review and recommendations*. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.

Wilczyńska D, Qi W, Jaenes JC, Alarcón D, Arenilla MJ, Lipowski M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 26, 19.

Witt, P.A., Dangi, T. B. (2018). Why Children/ Youth Drop Out of Sports. *Journal of Park and Recreational Administration*, 36, 191-199.

Center for Disease Control and Prevention (Ente che monitora la Sanità Pubblica negli Stati Uniti)

Trimbos Instituut (Istituto Olandese di salute mentale e dipendenze)

Linee guida per una sana alimentazione
CREA Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria

SINU - Società Italiana di nutrizione umana. Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia IV Revisione

Nutrizione and Élite Young Athletes - Asker Jeukendrup, Linda Cronin,

Nutrizione for special population: young, female an master athletes. Ben Desbrow, Nicholas A. Burd, Mark Tarnopolsky, Daniel R. Moore, Kirsty J. ellittica-Sale

SSN exercise and sports nutrition review update: research and recomandations. Chad M. Kerksick, Colin D. Wilborn, Michael D. Roberts, Abbie Smith-Ryan, Susan M. Kleiner, Ralph Jager, Rick Collins, Mathew Cooke, Jacy N. Davis, Elf Galvan , Mike Greenwood, Lonnie M. Lowery, Robert Wildman, Jose Antonio, Richard B. Irrider

American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. D.Travis Thomas, Kelly Anne Erdman, Louise M. Burle

Grazie per il sostegno al progetto al

fondo solidale



Fondazione
Bambini nel Cuore
De Albertis Spizzico

costituito presso



Fondazione di Comunità
MILANO
CITTA', SUD-OVEST, SUD-EST, MARTESANA



Auxologico
IRCCS



www.osservatorio.milano.it | Info@osservatorio.milano.it

 [osservatorio.metropolitano.milano](https://www.facebook.com/osservatorio.metropolitano.milano)