Pericolose le variazioni del peso nei giovani atleti

Data 06 dicembre 2005
Categoria pediatria

Le brusche diminuzioni o i rapidi incrementi di peso che sempre più spesso vengono osservati in giovani atleti sono moltopericolose.

L'American Academy of Pediatrics ha emanato un position statement riguardo le variazioni di peso che si riscontrano in giovani atleti, che sono sottoposti, già in tenera età, a forti pressioni per variazioni del peso corporeo per esigenze di competizione sportiva. Alcuni sport spingono verso modelli estremi di magrezza, altri verso un incremento della massa muscolare che vengono percepite e spesso additate dagli allenatori come vantaggiose per la pratica sportiva praticata.
I pediatri americani mettono in guardia contro queste prassi che nel giovane hanno conseguenze ben più gravi che nell'adulto.
La perdita di peso è perseguita con i sistemi più vari: vomito, restrizione alimentare severa, iperattività fisica, stimolanti, abuso di insulina e disidratazione volontaria. Queste pratiche anche a causa dell'immaturità del sistema termoregolatorio possono avere conseguenze gravi sulla salute con esposizione al rischio di infezione, ritardo di crescita, amenorrea o oligomenorrea, disturbi del comportamento alimentare, depressione e gravi alterazioni cardiovascolari, renali e metaboliche. La pratica della perdita di peso mediante un'eccessiva sudorazioned una restrizione dei liquidi provoca inoltre anche uno scadimento delle stesse prestazioni atletiche con allungamento dei tempi di reazione e diminuzione della forza specialmente negli esercizi aerobici. I bambini hanno alcune caratteristiche peculiari che espongono a maggior rischi in caso di ipoidratazione o di esercizio in ambiente sfavorevole legate alla minore capacità di sudare e all'alto rapporto tra superficie e massa corporea. Parimenti l'acquisizione di peso deve avvenire sotto controllo medico per evitare i rischi di insorgenza di patologie da calore, metaboliche e dell'obesità. L'aumento di peso deve essere molto graduale e non deve mai essere eccessivo.

Fonte: Pediatrics, 2005; 116: 1557-1564.
<img src="http://www.pillole.org/public/aspnuke/downloads/immagini/doismall.gif" border="0"> 10.1136/bmj.38606.794560.EB