



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA TEMATICA 5

Pensieri e preoccupazioni sul peso: quando diventa un problema

Il peso è spesso usato impropriamente come unico indicatore della forma fisica. Queste schede chiariscono il reale significato del peso, il suo rapporto con l'esercizio fisico e i principali segnali di allarme da non sottovalutare, utili per riconoscere precocemente eventuali difficoltà.

IN QUESTA AREA:

- Scheda 1** Il significato del peso
- Scheda 2** Legame tra peso ed esercizio fisico
- Scheda 3** Segnali di allarme



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 5 • PENSIERI E PREOCCUPAZIONI SUL PESO — SCHEDA 1

Il significato del peso

Il peso è spesso usato come parametro per valutare la forma fisica di una persona e per definirla “magra” o “grassa”.

Il peso dipende però da componenti differenti, che non necessariamente corrispondono a queste definizioni, e cambia in base alla struttura corporea e all'attività fisica che una persona svolge.

Per esempio, la massa muscolare è pesante: è quindi probabile che un atleta, in proporzione, pesi di più rispetto a un non atleta pur essendo ugualmente “in forma”. La struttura muscolare cambia anche a seconda dello sport praticato e del livello al quale lo si pratica.

Nelle donne le fluttuazioni di peso possono essere legate anche al ciclo mestruale.

Il peso non può essere il solo metro di paragone utilizzato per valutare la forma fisica. È importante comprendere che ci sono molte componenti che influiscono sul peso, che quindi non può essere usato come unico parametro per valutare la forma fisica di una persona.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 5 • PENSIERI E PREOCCUPAZIONI SUL PESO — SCHEDA 2

Legame tra peso ed esercizio fisico

L'esercizio fisico è spesso utilizzato come mezzo per tenere sotto controllo il peso, ma è importante che lo sport non diventi solo lo strumento per regolarlo.

L'esercizio fisico e lo sviluppo della muscolatura possono portare anche a un aumento del peso, ma questo non significa un peggioramento della forma fisica.

È importante capire che ogni parte del corpo ha una sua funzione e che queste funzioni sono fondamentali per la prestazione di un atleta.

L'allenamento può modificare la forma corporea, ma è importante non interpretare questo cambiamento come qualcosa di negativo, legato in qualche modo all'idea di essere ingrassati.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

AREA 5 • PENSIERI E PREOCCUPAZIONI SUL PESO — SCHEDA 3

Segnali di allarme

I segnali di allarme che si possono osservare sono di tre tipi: fisici, comportamentali e psicologici.

Segnali fisici

- perdita di peso rapida o frequenti fluttuazioni del peso;
- maggiore percezione del freddo;
- denti danneggiati, gonfiore alle guance, calli sulle nocche;
- svenimenti o senso di vertigine;
- senso di stanchezza frequente;
- perdita del ciclo mestruale.

Segnali comportamentali

- dieta;
- esercizio eccessivo o compulsivo;
- evitamento di situazioni in cui si consuma cibo;
- uso frequente del bagno, in particolare dopo aver mangiato;
- cambiamento nel modo di vestire (vestiti larghi);
- eccessiva sensibilità a commenti su corpo, peso e alimentazione;
- cambiamento nelle abitudini alimentari, individuazione di cibi "proibiti".

Segnali psicologici

- avere un'immagine corporea distorta;
- aumento della preoccupazione per cibo, peso e immagine corporea;
- cambiamento dello stato psicologico, ansia e umore;
- pensiero rigido riguardo al cibo;
- sensazione di perdita di controllo riguardo al cibo;
- usare il cibo come conforto o come punizione.

In presenza di uno o più di questi segnali è importante non sottovalutarli e rivolgersi a una figura professionale qualificata.