

# IL CIBO che fa bene



**Dr. Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Lavora come Nutrizionista della Struttura Residenziale Regionale per i Disturbi Alimentari ASL Salerno e collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli, Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire [www.monicacimino.it](http://www.monicacimino.it) facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

## VIGORESSIA, UN DISTURBO SOTTOSTIMATO

La ricerca della forma atletica rischia di spingerci oltre, ad esempio ricorrendo a un pericoloso surplus di proteine



**LE PROTEINE NON FANNO MASSA, MA DANNO!** È uno degli slogan che utilizzo più spesso per cercare di fare breccia nel buonsenso delle persone e arginare i danni che un utilizzo improprio dei prodotti fortificati con proteine provoca sul nostro corpo, affaticando i reni.

Non è solo la ricerca della bellezza e della giovinezza a interessare l'industria del benessere, ma anche il corpo atletico, performante, muscoloso ritratto in troppe foto sui social. "Mi sono iscritto in palestra e il mio personal mi ha detto che se voglio fare massa devo mangiare più proteine", è la frase tipo più frequente tra i giovani, ma non solo.

**LA PRIMA RIFLESSIONE** riguarda il "personal trainer": come in tutte le categorie professionali, anche in questa occorre distinguere tra i professionisti, attenti studiosi del corpo umano, abilitati alla professione, capaci di lavorare in sinergia con altre figure professionali, dai soliti ciarlatani, desiderosi di incarnare il Guru, figura mitologica citata in quasi tutti i miei articoli. Il Guru sa tutto: dispensa inconfutabili verità salvifiche che esulano dalle sue reali competenze, ai grammi di quella benedetta bresaola, tonno rigorosamente al naturale (rido), fesa di tacchino o riso (pasta? guai!) o albume (quasi dimenticavo!). In aggiunta magari a qualche barretta proteica o al drink energizzante, o allo spuntino pre o post work out, ovvero prima o dopo l'allenamento, unico modo per rendere efficace il lavoro fatto (qui non rido, mi sbellico proprio dalle risate). Lasciamo perdere la totale perdita di buon senso di chi crede davvero che esista la pozione magica per trasformarsi in Barbie o in Big Jim e spostiamoci su un piano più scientifico.

**SI CHIAMA VIGORESSIA** o Bigoressia o Dismorfia Muscolare, un disturbo alimentare non ancora elencato nel DSM-5, ovvero il Manuale Diagnostico e Statistico dei

Disturbi Mentali, ma chiaramente diffuso e sottostimato. È caratterizzato da un'intensa paura che il proprio corpo non sia sufficientemente magro e muscoloso, pertanto ci si focalizza in modo eccessivo, al punto di compromettere la qualità di vita e le relazioni sociali, sull'attività fisica finalizzata alla crescita muscolare e su un'alimentazione pro-muscoli. In questo contesto, è facile comprendere che i Guru di cui sopra, ignari delle implicazioni psicopatologiche dei loro consigli "alla buona", diventano inconsapevoli alleati di una patologia subdola e pericolosa. Sotto la soglia della patologia, ovviamente, ci sono tutti quelli che sono attirati da queste promesse di corpi performanti, che restano comunque intrappolati nelle aspettative spesso poco aderenti alla realtà, che nel concreto usurano il funzionamento del nostro corpo.

**CREATINA, CARNITINA, BCAA** (i famosi amino acidi ramificati) sono solo alcuni dei cosiddetti "mass gainers" o integratori, ampiamente diffusi tra i body builder e molti frequentatori di palestre. Irresistibile è la voglia di credere che un po' di proteine in più non possano far male, anche perché lo fanno tutti, che sarà mai? Conoscere la fisiologia del nostro corpo, invece, ci permetterebbe di sapere che le proteine in più che ingeriamo speranzosi vanno a finire nei reni, usurandone il funzionamento e favorendo quindi l'insorgere di patologie renali, ma in pochi se ne preoccupano, anche perché i danni da abuso di proteine si pagano nel tempo e non sono un veleno con effetto immediato. Il mio invito al buon senso prevede che vi poniate in modo critico verso i consigli che persone non qualificate possono dispensare. L'attività fisica fa bene, ma non è né una punizione per avere mangiato troppo né un mezzo per spingere il vostro corpo oltre le sue possibilità. Godetevi un sano rapporto con lo sport!