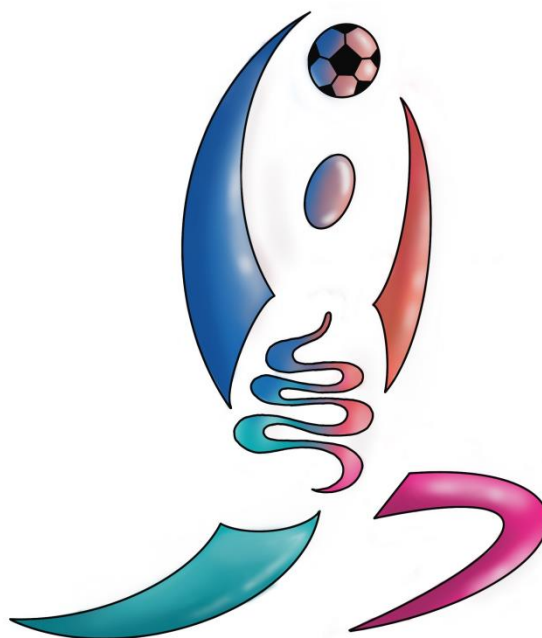




Co-funded by
the European Union

GLI SPORT COMUNITÀ CONTRO MANGIARE DISTURBI

LIBRETTO PER ATLETI E FAMIGLIE



SCAED



PREPARATO DA

Associazione bulgara per lo sviluppo sportivo

Squadra SCAED

Cofinanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente la posizione dell'Unione Europea o della Commissione Europea. Né l'Unione Europea né l'ente finanziatore possono essere ritenuti responsabili per essi.

CONTENUTI

Introduzione	2
Informazioni su SCAED	4
Disturbi alimentari che potrebbero colpire gli atleti	5
Il ruolo dei genitori nella lotta ai disturbi	8
Salute mentale e strategie per gli atleti per affrontare i disturbi	13
Approccio olistico alla salute dell'atleta	16
Disclaimer e autori	24





INTRODUZIONE

I disturbi alimentari tra gli atleti sono una seria preoccupazione, poiché possono avere un impatto significativo sulle prestazioni, sulla salute e sul benessere generale. Gli atleti, a causa della natura del loro sport, possono affrontare sfide e pressioni uniche riguardanti l'immagine corporea, il peso e la dieta. Ecco alcuni punti chiave da considerare:

Prevalenza: i disturbi alimentari, come anoressia nervosa, bulimia nervosa, alimentazione restrittiva o incontrollata, bigorexia, ortoressia nervosa, possono colpire atleti di vari sport e livelli di competizione.

Fattori di rischio: gli atleti possono essere maggiormente a rischio di sviluppare disturbi alimentari a causa di fattori quali la pressione ad eccellere nel loro sport, l'enfasi sociale sull'immagine corporea, regimi di allenamento intensi e standard di prestazione legati al peso.

Segnali d'allarme: è fondamentale riconoscere i segnali d'allarme dei disturbi alimentari negli atleti, che possono includere significativa perdita o fluttuazioni di peso, ossessione per il cibo, abitudini alimentari rigide, esercizio fisico eccessivo, affaticamento, sbalzi d'umore e ritiro sociale.

Conseguenze: i disturbi alimentari possono avere gravi conseguenze per gli atleti, tra cui carenze nutrizionali, disidratazione, squilibri elettrolitici, riduzione delle prestazioni, aumento del rischio di infortuni e complicazioni di salute a lungo termine.

Trattamento: l'intervento precoce è essenziale per gli atleti con disturbi alimentari. Il trattamento prevede in genere un approccio multidisciplinare, che comprende supervisione medica, consulenza nutrizionale, terapia psicologica e supporto da parte di allenatori e compagni di squadra. L'obiettivo è affrontare i fattori sottostanti che contribuiscono al disturbo e promuovere comportamenti e atteggiamenti sani nei confronti del cibo, del peso e dell'immagine corporea.

Prevenzione: gli sforzi di prevenzione dovrebbero concentrarsi sulla promozione di un approccio positivo ed equilibrato alla nutrizione, sottolineando l'importanza di alimentare il corpo per prestazioni ottimali e salute generale. Allenatori, preparatori e organizzazioni sportive svolgono un ruolo cruciale nella creazione di ambienti di supporto che diano priorità al benessere degli atleti rispetto a standard di prestazione irrealistici.



Co-funded by the
European Union



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

Educazione e consapevolezza: aumentare la consapevolezza e la comprensione dei disturbi alimentari tra atleti, allenatori, genitori e operatori sanitari è essenziale per la diagnosi precoce, l'intervento e il supporto.

Se tu o qualcuno che conosci state lottando con un disturbo alimentare, è importante chiedere aiuto a professionisti sanitari qualificati specializzati nel trattamento dei disturbi alimentari negli atleti. Ricorda, il recupero è possibile e il supporto è disponibile.



Cofinanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente la posizione dell'Unione Europea o della Commissione Europea. Né l'Unione Europea né l'ente finanziatore possono essere ritenuti responsabili per essi.



A PROPOSITO DI SCAED

I disturbi alimentari hanno subito un aumento significativo in tutto il mondo negli ultimi decenni con dati statistici forniti dalla National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders degli Stati Uniti, che suggeriscono che il 9% della popolazione mondiale soffre di qualche tipo di disturbo alimentare. Nel settore sportivo, la prevalenza di questi problemi è eccezionalmente preoccupante, poiché gli atleti sono più inclini alla fissazione per un aspetto fisico e una prestazione perfetti. Anche se gli atleti professionisti contano sull'aiuto di nutrizionisti e psicologi per guidarli nel loro percorso, gli allenatori sportivi dilettanti non hanno la formazione e le conoscenze necessarie per identificare i comportamenti a rischio e agire di conseguenza.

La **Sport Community Against Eating Disorders** o a breve SCAED è un'iniziativa Erasmus+ che mira a contribuire alle risorse nel settore dello sport per fornire alla popolazione strumenti preventivi e reattivi che possano aiutare a mitigare la diffusione dei disturbi alimentari in Europa. Ad esempio, non esiste un ente transnazionale incaricato di sensibilizzare e promuovere lo scambio di migliori pratiche tra le istituzioni. Il progetto SCAED cercherà di inserirsi in questa nicchia, in primo luogo, identificando le caratteristiche dei disturbi alimentari tra gli atleti europei dilettanti e, in secondo luogo, creando materiali di alta qualità - Manuale e Mappa delle entità europee che possono essere utilizzati dalle istituzioni legate allo sport - sport club, associazioni di famiglie, istituti di formazione per allenatori, ecc. nella lotta contro i disturbi alimentari. La ricerca verrà trasformata in un rapporto che servirà come base per studi e progetti futuri, mentre il manuale verrà messo in pratica attraverso laboratori introduttivi che, nel lungo periodo, dovrebbero aiutare gli allenatori e le famiglie degli atleti in questa materia. Come risultato della stretta collaborazione dei partner e del coinvolgimento di altre parti interessate negli eventi internazionali SCAED, verrà creato un Fronte sportivo europeo contro i disturbi alimentari, promuovendo iniziative e attività future.

Le azioni della Comunità sportiva contro i disturbi alimentari saranno realizzate in Bulgaria, Croazia, Grecia, Italia, Macedonia del Nord e Polonia, mirando a sane abitudini alimentari e comunità europee sane.

Scopri di più sull'iniziativa SCAED sui social media www.facebook.com/SCAED2022

Comunità sportiva contro i disturbi alimentari



DISTURBI ALIMENTARI CHE POTREBBERO COLPIRE GLI ATLETI

I disturbi alimentari sono gravi condizioni di salute che possono essere particolarmente difficili per gli atleti, che spesso devono affrontare un'intensa pressione sulle prestazioni e sull'immagine corporea. Questi disturbi interrompono le normali abitudini alimentari, incidendo negativamente sia sulla salute fisica che sul benessere emotivo. È fondamentale per gli atleti e i loro genitori comprendere i diversi tipi di disturbi alimentari riconosciuti dalla classificazione DSM-5: anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata e altri disturbi alimentari specificati o non specificati. Ognuno ha il proprio insieme di comportamenti e sfide. Riconoscere i segnali e comprendere queste condizioni in un linguaggio diretto e non medico può aiutare a gestirle in modo efficace, garantendo che gli atleti possano mantenere le massime prestazioni senza compromettere la propria salute.

Anoressia nervosa

L'anoressia nervosa è quando qualcuno si vede in sovrappeso anche se è pericolosamente magro. Spesso evitano di mangiare, temono fortemente di ingrassare e possono essere molto



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

severi su cosa e quanto mangiano. Ciò può portare a gravi problemi di salute perché il corpo non riceve i nutrienti di cui ha bisogno. È come cercare di far funzionare un'auto senza abbastanza carburante; alla fine, semplicemente non riesce ad andare avanti. È importante che gli atleti e le loro famiglie comprendano che mantenere l'equilibrio e assumere cibo a sufficienza è fondamentale per ottenere buone prestazioni sportive e mantenersi in salute.

Bulimia nervosa

La bulimia nervosa prevede periodi in cui gli individui mangiano una quantità insolitamente grande di cibo in una volta sola (abbuffate) e poi fanno qualcosa per prevenire l'aumento di peso, come vomito, uso di lassativi, digiuno o esercizio fisico eccessivo (eliminazione). Questo ciclo può essere dannoso per il corpo, influenzando tutto, dal sistema digestivo alla salute dentale, a causa dell'acido nel vomito. È un po' come mandare su di giri un motore e poi lasciarlo rimanere senza olio; mette a dura prova il corpo e può causare danni permanenti.

Disturbo da alimentazione incontrollata

Il disturbo da alimentazione incontrollata è simile alla bulimia, in cui qualcuno mangia molto cibo in breve tempo, ma non segue l'eliminazione. Ciò può portare a problemi come obesità, ipertensione e malattie cardiache. È come se qualcuno continuasse a riempire una borsa oltre la sua capacità; alla fine si romperà o non potrà essere utilizzato correttamente. È importante comprendere i fattori scatenanti di tali attacchi di fame e cercare aiuto per gestirli.

Disturbi alimentari atipici

Questi includono varianti di anoressia e bulimia che non si verificano abbastanza frequentemente da soddisfare le definizioni tipiche. Esistono anche disturbi come l'eliminazione senza abbuffate e la sindrome del consumo notturno, in cui una persona mangia molto dopo cena o si sveglia di notte per mangiare. Ognuno di questi può interrompere i normali modelli alimentari e avere un impatto sulla salute. Immagina di utilizzare un telecomando con una batteria difettosa: non funziona come dovrebbe e può essere frustrante; allo stesso modo, questi problemi alimentari necessitano di attenzione e gestione.

Disturbi alimentari non specificati

Questa categoria include condizioni come il disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo, in cui una persona evita determinati alimenti che potrebbero non essere correlati a problemi di peso (magari a causa della consistenza o di esperienze negative passate), pica (mangiare

Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

prodotti non alimentari) e disturbo della ruminazione (ripeto -masticare il cibo). Ogni disturbo presenta sfide uniche e può rendere difficile ottenere la giusta alimentazione. Immaginatelo come se tentaste di completare un puzzle con alcuni pezzi mancanti; è importante trovare questi pezzi e capire come inserirli nel quadro più ampio della salute.

È fondamentale che gli atleti e i loro genitori riconoscano i segni di questi disturbi e comprendano che cercare aiuto è un segno di forza, non di debolezza. Una corretta alimentazione è fondamentale sia per la salute che per le prestazioni e affrontare tempestivamente eventuali problemi può portare a risultati migliori.





IL RUOLO DEI GENITORI NELLA LOTTA AI DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi alimentari sono condizioni complesse che possono avere un impatto profondo sul benessere fisico ed emotivo dei giovani. Come genitore, il tuo ruolo è fondamentale nell'identificare, gestire e sostenere tuo figlio attraverso un disturbo alimentare. Il tuo coinvolgimento può fare una differenza significativa nel percorso di recupero di tuo figlio. Ecco alcune azioni e approcci chiave che puoi intraprendere per sostenere efficacemente tuo figlio:

1. Educazione e sensibilizzazione

Inizia informandoti sui disturbi alimentari. Comprendi i sintomi, i rischi e le terapie associati a condizioni come l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata. La conoscenza ti consente di identificare i primi segnali, comprendere le sfide che tuo figlio deve affrontare e comunicare in modo efficace con gli operatori sanitari.

2. Osservazione senza giudizio

Monitora le abitudini e i comportamenti alimentari di tuo figlio con discrezione, senza farlo sentire osservato o giudicato. Fai attenzione a segnali come drastici cambiamenti di peso, evitamento dei pasti, frequenti visite al bagno dopo aver mangiato o espressioni di colpa dopo aver mangiato. L'osservazione dovrebbe essere compassionevole e rispettosa, mirata a comprendere piuttosto che a controllare.

3. Comunicazione aperta

Promuovi un ambiente di comunicazione aperta in cui tuo figlio si sente sicuro nel discutere i suoi sentimenti e le sue sfide. Incoraggia dialoghi onesti senza mostrare rabbia, delusione o preoccupazione eccessiva. Il tuo obiettivo è far sentire tuo figlio supportato e compreso, non vergognato o sulla difensiva.

4. Aiuto professionale

Non tentare di gestire il disturbo da solo. Chiedi aiuto a professionisti specializzati in disturbi alimentari. Ciò può includere pediatri, terapeuti, nutrizionisti e psichiatri. La guida professionale



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

Co-funded by the
European Union



è fondamentale per sviluppare un piano di trattamento adeguato e su misura per le esigenze specifiche di tuo figlio.

5. Supporto durante il trattamento

Partecipa attivamente al piano di trattamento di tuo figlio. Ciò può includere la partecipazione alla terapia familiare, il monitoraggio dei progressi di tuo figlio e l'aiuto per aderire alle raccomandazioni terapeutiche. Sostenere significa anche essere pazienti e riconoscere che il recupero dai disturbi alimentari può essere un processo lungo, con alti e bassi.

6. Creare un ambiente domestico favorevole

Creare un ambiente domestico che promuova atteggiamenti sani nei confronti del cibo e dell'immagine corporea. Ciò include pasti e spuntini regolari ed equilibrati, astenendosi dal commentare forme e dimensioni del corpo e scoraggiando diete restrittive. Promuovere l'attività fisica come opportunità divertente e sociale piuttosto che come strumento di gestione del peso.

7. Affrontare le battute d'arresto

Comprendi che le battute d'arresto fanno parte del processo di recupero. Reagisci con incoraggiamento e comprensione, piuttosto che con frustrazione o rabbia. Aiuta tuo figlio a imparare da queste esperienze e a rafforzare l'idea che il recupero è realizzabile.

8. Cura di sé

Prendersi cura di un bambino con un disturbo alimentare può essere emotivamente faticoso. Assicurati di prenderti cura anche della tua salute mentale e fisica. Ciò potrebbe significare cercare supporto per te stesso attraverso la terapia o i gruppi di supporto. Una persona sana è più capace di fornire il supporto di cui tuo figlio ha bisogno.

Il ruolo dei genitori nella lotta ai disturbi alimentari va oltre il semplice monitoraggio e la gestione dei comportamenti alimentari; si tratta di fornire una base di sostegno incondizionato, amore e comprensione. Il tuo coinvolgimento attivo e informato può aiutare tuo figlio a percorrere il percorso verso la guarigione, promuovendo non solo migliori abitudini alimentari, ma anche un futuro più sano e felice.

Comunità sportiva contro i disturbi alimentari



Genitori, state attenti: riconoscere i disturbi alimentari

Come genitore, osservare le abitudini alimentari e i comportamenti di tuo figlio è una parte naturale per garantire il suo benessere. Tuttavia, quando noti modelli o cambiamenti insoliti in queste abitudini, potresti sollevare preoccupazioni su potenziali disturbi alimentari. I disturbi alimentari sono condizioni gravi e complesse che possono avere effetti profondi sulla salute fisica, sulla stabilità emotiva e sulla qualità generale della vita. Spesso derivano da una combinazione di fattori genetici, psicologici e sociali e possono manifestarsi in modi che non sono sempre immediatamente evidenti. Sintomi come improvvisi cambiamenti di peso, pensieri ossessivi sull'immagine corporea o comportamenti alimentari riservati possono essere segni che qualcosa di più profondo sta influenzando la relazione di tuo figlio con il cibo. Il monitoraggio di questi sintomi è fondamentale perché la diagnosi precoce e l'intervento possono migliorare significativamente l'efficacia del trattamento. Questo approccio proattivo non solo aiuta ad affrontare i problemi di salute immediati associati ai disturbi alimentari, ma supporta anche il recupero a lungo termine prevenendo la progressione di queste condizioni. Ecco una lista di controllo dei sintomi a cui prestare attenzione, che può guidarti nel riconoscere precocemente i potenziali segnali di allarme. Questa vigilanza è un passo fondamentale nella promozione di un ambiente favorevole che incoraggi discussioni aperte sulla salute e il benessere tra te e tuo figlio.

Cofinanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente la posizione dell'Unione Europea o della Commissione Europea. Né l'Unione Europea né l'ente finanziatore possono essere ritenuti responsabili per essi.



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

Co-funded by the
European Union



Ecco una lista di controllo per ciascuno dei disturbi alimentari menzionati che i genitori possono utilizzare per monitorare sintomi e segni che potrebbero indicare che il loro bambino sta lottando con un disturbo alimentare. È importante notare che notare uno o più di questi sintomi richiede una conversazione con un operatore sanitario per una valutazione adeguata e un possibile intervento.

Anoressia nervosa

- Perdita di peso estrema o mancato aumento di peso previsto nello sviluppo
- Intensa paura di ingrassare o di essere “grasso”, anche se sottopeso
- Immagine corporea distorta, come vedersi sovrappeso pur essendo sottopeso
- Grave restrizione dell’assunzione di cibo attraverso diete, digiuno o esercizio fisico eccessivo
- Preoccupazione per il cibo, le ricette o la cucina; può cucinare per gli altri ma non mangiare
- Negare la fame o trovare scuse per evitare i pasti
- Indossare abiti larghi o a strati per nascondere la perdita di peso

Bulimia nervosa

- Evidenza di abbuffate, come la scomparsa di grandi quantità di cibo in brevi periodi
- Frequenti viaggi in bagno dopo i pasti (per vomitare)
- Segni di vomito, come gonfiore alle guance o alla mascella, scolorimento o colorazione dei denti e calli sulle nocche
- Eccessiva preoccupazione per il peso e la forma del corpo
- Uso eccessivo di esercizio fisico, digiuno, lassativi, diuretici o clisteri dopo i pasti
- Fluttuazioni di peso, sia in alto che in basso

Disturbo da alimentazione incontrollata

- Episodi di consumo di una quantità insolitamente grande di cibo in un determinato periodo di tempo

Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

- Mangiare anche quando si è sazi o non si ha fame
- Mangiare rapidamente durante gli episodi di abbuffata
- Mangiare fino a sentirsi fastidiosamente sazi
- Dieta frequente senza perdita di peso
- Esprimere vergogna, disgusto o senso di colpa riguardo alle abitudini alimentari
- Mangiare da soli a causa dell'imbarazzo per quanto si sta mangiando

Disturbi alimentari atipici (altri disturbi alimentari o alimentari specificati)

- Episodi occasionali di abbuffate o condotte di eliminazione che non soddisfano la frequenza della bulimia o del disturbo da alimentazione incontrollata
- Depurarsi senza abbuffate
- Sindrome del consumo notturno, come mangiare grandi quantità di cibo durante la notte con o senza esserne consapevoli
- Modelli alimentari insoliti, come una massiccia restrizione nella tipologia o nella quantità di cibo senza una significativa perdita di peso

Disturbi alimentari non specificati

- Persistente incapacità di soddisfare i fabbisogni nutrizionali e/o energetici adeguati che potrebbe portare alla perdita di peso o al mancato aumento di peso nei bambini in crescita
- Evitamento o restrizione dell'assunzione di cibo che non sembra essere dovuto alla mancanza di cibo disponibile o ad una pratica culturale
- Consumo di sostanze non nutritive e non alimentari per un periodo di almeno un mese, che è inappropriato al livello di sviluppo dell'individuo
- Rigurgito ripetuto di cibo, che può essere masticato nuovamente, deglutito o sputato, per un periodo di almeno un mese

L'uso di queste liste di controllo può aiutare i genitori a monitorare potenziali segni e sintomi, promuovendo la diagnosi precoce e l'intervento, che può migliorare significativamente i risultati per coloro che lottano con i disturbi alimentari.

Comunità sportiva contro i disturbi alimentari



SALUTE MENTALE E STRATEGIE PER GLI ATLETI PER AFFRONTARE I DISTURBI

Gli atleti con disturbi alimentari si trovano spesso ad affrontare una serie di sfide psicologiche che possono complicare in modo significativo il loro percorso di recupero. L'ambiente ad alta pressione degli sport agonistici non richiede solo l'eccellenza fisica, ma spesso enfatizza anche un'immagine corporea ideale, che può intensificare le difficoltà associate a questi disturbi. Questi atleti possono sperimentare livelli elevati di ansia e depressione derivanti dalla pressione incessante per esibirsi e mantenere un fisico atletico, che a sua volta può innescare o peggiorare comportamenti di disturbo alimentare. Inoltre, la paura di fallire e l'intenso controllo che devono affrontare – da parte degli allenatori, dei colleghi o di se stessi – possono rendere difficile per loro cercare aiuto o discutere apertamente le loro difficoltà. Questa miscela di stress competitivo e problemi di immagine corporea crea un panorama psicologico complesso che richiede una comprensione sfumata e strategie di supporto mirate per percorrere efficacemente il percorso verso il recupero.

Sfide di salute mentale degli atleti

Gli atleti con disturbi alimentari spesso affrontano una serie unica di sfide psicologiche che possono complicare le loro difficoltà e il loro recupero:



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

- **Ansia e depressione:** molti atleti sperimentano un'elevata ansia riguardo alle prestazioni e all'immagine corporea, che può esacerbare o innescare i sintomi del disturbo alimentare. La depressione può derivare dalla pressione costante per soddisfare le aspettative personali o esterne.
- **Pressione sulle prestazioni:** la richiesta di mantenere condizioni fisiche ottimali e prestazioni elevate può portare gli atleti ad adottare comportamenti alimentari dannosi come un modo per controllare il peso o la composizione corporea, credendo erroneamente che ciò migliorerà le loro prestazioni.
- **Paura di fallire:** questa paura può essere pervasiva e influenzare le abitudini alimentari, l'allenamento e la salute mentale generale di un atleta. Lo stigma associato al mancato raggiungimento degli obiettivi può portare a comportamenti riservati legati ai disturbi alimentari.

Tecniche per la gestione dello stress e il rilassamento

Un'efficace gestione dello stress e tecniche di rilassamento possono aiutare in modo significativo gli atleti a gestire le pressioni della competizione e lo stress derivante dal recupero da un disturbo alimentare:

- **Consapevolezza e meditazione:** tecniche come l'immaginazione guidata, la meditazione consapevole o lo yoga possono aiutare gli atleti a concentrarsi e ridurre l'ansia da prestazione.
- **Tempo di rilassamento strutturato:** incorporare periodi programmati per il rilassamento e il recupero nei regimi di allenamento aiuta a prevenire il burnout e riduce il rischio di ricaduta in comportamenti non salutari.
- **Esercizi di respirazione:** la semplice respirazione diaframmatica può essere uno strumento rapido ed efficace per gestire lo stress acuto, in particolare prima delle gare o nei momenti di intensa pressione.

Costruire un'immagine corporea positiva e autostima

Negli sport in cui vengono enfatizzati l'aspetto o le categorie di peso, gli atleti possono essere particolarmente vulnerabili ai problemi dell'immagine corporea:

- **Educazione alla funzionalità corporea rispetto all'aspetto:** spostare l'attenzione dall'aspetto del corpo a ciò che può ottenere, enfatizzando gli aspetti funzionali del corpo dell'atleta e il modo in cui contribuisce alle sue prestazioni.



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

- **Stabilire obiettivi realistici:** incoraggiare gli atleti a fissare obiettivi basati sulle prestazioni piuttosto che sull'aspetto, che possono aiutare a cambiare la loro prospettiva sull'immagine corporea.
- **Celebrare i risultati individuali:** riconoscere i traguardi personali e i risultati ottenuti nello sport può aumentare l'autostima e aiutare a mitigare l'attenzione sull'immagine corporea.

Strategie per affrontare le battute d'arresto

Sia lo sport che il recupero dai disturbi alimentari sono percorsi pieni di battute d'arresto. Sono essenziali strategie efficaci per affrontare i disturbi:

- **Allenamento per la resilienza emotiva:** insegnare agli atleti a considerare gli ostacoli come parti naturali dell'apprendimento e della crescita piuttosto che come fallimenti. Questo allenamento può includere tecniche di ristrutturazione cognitiva per aiutare gli atleti a riformulare i pensieri negativi.
- **Reti di supporto:** incoraggiare la connessione con compagni di squadra, allenatori e altri che possono fornire supporto e comprensione durante le battute d'arresto nello sport o nel recupero.
- **Terapia di accettazione e impegno (ACT):** questa terapia può essere utile per aiutare gli atleti ad accettare le loro difficoltà e ad impegnarsi in azioni allineate che migliorano la loro salute e le loro prestazioni.

L'importanza dei professionisti della salute mentale

I professionisti della salute mentale svolgono un ruolo cruciale nel recupero degli atleti dai disturbi alimentari:

- **Supporto specializzato:** professionisti formati sia in psicologia dello sport che in disturbi alimentari possono offrire un supporto su misura che risponda alle esigenze specifiche degli atleti.
- **Monitoraggio continuo:** il supporto psicologico continuo può aiutare a rilevare precocemente i segni di ricaduta e ad adattare tempestivamente i piani di trattamento.
- **Integrazione del team:** i professionisti della salute mentale dovrebbero lavorare a stretto contatto con allenatori e consulenti nutrizionali per garantire un approccio coordinato alla salute e alle prestazioni generali dell'atleta.

Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

Questi argomenti ampliati forniscono un quadro completo che può aiutare gli atleti ad affrontare le sfide associate ai disturbi alimentari e ai loro ambienti competitivi, promuovendo un approccio più sano ed equilibrato allo sport e al benessere personale.



APPROCCIO OLISTICO ALLA SALUTE DELL'ATLETA

Consideriamo una visione completa del benessere di un atleta, sottolineando che la prestazione ottimale deriva da qualcosa di più del semplice condizionamento fisico, integrando strategie per la resilienza mentale, il supporto nutrizionale e l'equilibrio della vita in un quadro unificato, affrontando l'interconnessione di questi elementi. Promuovendo la consapevolezza e la forza mentale, gli atleti possono migliorare la loro concentrazione e la loro resilienza di fronte alla competizione e allo stress. Allo stesso tempo, strategie nutrizionali su misura assicurano che i loro corpi siano effettivamente ripristinati e rafforzati dopo uno sforzo fisico intenso. Padroneggiando l'arte della gestione del tempo e dell'energia, gli atleti possono destreggiarsi tra allenamento e impegni personali e professionali, conducendo una vita completa e soddisfacente. Questo approccio olistico non mira solo a elevare le prestazioni atletiche, ma migliora anche la qualità complessiva della vita, garantendo che gli atleti possano mantenere la loro condizione ottimale sia dentro che fuori dal campo.



Migliorare le prestazioni attraverso la consapevolezza e la resilienza mentale

Nel regno degli sport agonistici, l'abilità fisica è spesso l'obiettivo principale. Tuttavia, la resilienza mentale e la consapevolezza sono ugualmente essenziali per gli atleti che mirano a massimizzare le proprie prestazioni e ad avere una carriera sostenibile. Questo capitolo approfondisce gli strumenti psicologici che possono migliorare il gioco di un atleta e rafforzare la sua salute mentale.

Comprendere la consapevolezza nello sport

La consapevolezza implica essere pienamente consapevoli del momento presente, accettando ed elaborando i propri sentimenti e pensieri senza giudizio. Nello sport, ciò significa che un atleta può concentrarsi intensamente sulla propria attività attuale, libero da distrazioni o pensieri intrusivi sugli errori passati o sui risultati futuri. Questo stato mentale può essere particolarmente utile in situazioni di alta pressione, come durante un gioco cruciale o nei minuti finali di una partita, dove una mente lucida e un'attenzione focalizzata sono cruciali.

Tecniche per praticare la consapevolezza

- **Meditazione quotidiana:** la pratica regolare della meditazione può aiutare gli atleti a sviluppare una base di calma e una maggiore consapevolezza del proprio stato mentale. Potrebbero essere semplici come dieci minuti al giorno trascorsi concentrandosi sulla respirazione o una meditazione guidata specifica per le prestazioni sportive.
- **Esercizi di respirazione mirati:** prima di una partita o di un allenamento, gli atleti possono utilizzare tecniche di respirazione per concentrarsi e controllare l'ansia. Tecniche come il metodo di respirazione 4-7-8 possono ridurre lo stress e migliorare la concentrazione.
- **Pratiche di movimento consapevole:** incorporare lo yoga o il tai chi può migliorare la flessibilità, l'equilibrio e la consapevolezza del corpo. Queste pratiche rafforzano anche la connessione tra mente e corpo, essenziale per la prestazione atletica.

Costruire la resilienza mentale

La resilienza mentale consente agli atleti di riprendersi dalle battute d'arresto e di persistere nelle sfide. Lo sviluppo della resilienza coinvolge diverse componenti chiave:



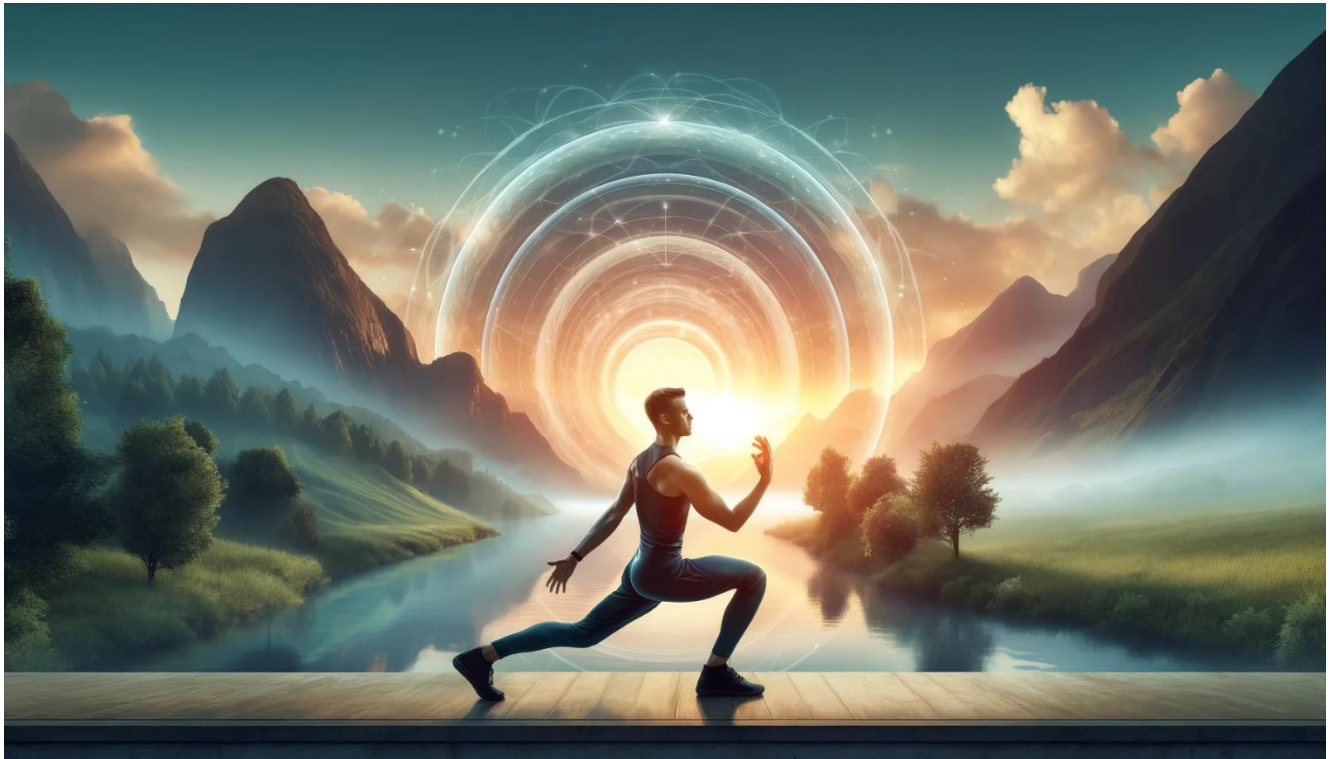
Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

1. **Stabilire obiettivi realistici:** gli obiettivi dovrebbero essere impegnativi ma raggiungibili e suddivisi in obiettivi a breve termine. Ciò rende il processo più gestibile e fornisce motivazione continua attraverso piccoli successi.
2. **Dialogo interiore positivo:** gli atleti dovrebbero coltivare l'abitudine al dialogo interiore positivo per contrastare i pensieri negativi e l'insicurezza. Ciò potrebbe comportare affermazioni che rafforzano le loro capacità e il loro valore, in particolare dopo le battute d'arresto.
3. **Tecniche di visualizzazione:** immaginare l'esecuzione riuscita delle abilità durante la pratica e i giochi può creare fiducia e rafforzare la memoria muscolare. Gli atleti possono visualizzare vari scenari e le loro risposte positive ad essi, il che li prepara mentalmente per gli eventi reali.
4. **Regolazione emotiva:** imparare a gestire le emozioni a seguito di scarse prestazioni o critiche è fondamentale. Le tecniche potrebbero includere l'inserimento nel diario, il dialogo con un allenatore o uno psicologo e una riflessione strutturata su ciò che è stato appreso dall'esperienza.

Integrare la consapevolezza e la resilienza mentale nella routine

Gli atleti dovrebbero incorporare queste pratiche nella loro routine quotidiana, non solo durante gli allenamenti formali o le gare. Questa integrazione aiuta a rendere la consapevolezza e la resilienza una seconda natura, migliorando la loro applicabilità sotto pressione. Gli allenatori e gli psicologi dello sport possono svolgere un ruolo significativo nel supportare gli atleti attraverso queste pratiche fornendo gli strumenti e l'incoraggiamento necessari.

Migliorare le prestazioni attraverso la consapevolezza e la resilienza mentale non riguarda solo lo sport; si tratta di coltivare una mentalità che favorisce la crescita, l'equilibrio e il benessere. Gli atleti dotati di queste capacità non solo possono dare il meglio di sé, ma possono anche vivere un'esperienza sportiva e una vita personale più appaganti. Questo approccio olistico garantisce che gli atleti possano godere di carriere lunghe e sane in cui non solo hanno successo ma prosperano.



Strategie nutrizionali per un recupero ottimale

Per gli atleti, il tempo trascorso fuori dal campo è cruciale tanto quanto il tempo trascorso sul campo, in particolare quando si tratta di recupero. Processi di recupero efficaci rafforzano le prestazioni, riducono il rischio di infortuni e garantiscono che gli atleti siano nelle migliori condizioni per l'allenamento e la competizione. La nutrizione gioca un ruolo fondamentale in questo processo di recupero, offrendo al corpo gli elementi costitutivi di cui ha bisogno per riparare, ricostruire e rafforzare. Questo capitolo si concentra sull'ottimizzazione del recupero attraverso strategie nutrizionali mirate.

Comprendere il ruolo della nutrizione nel recupero

La nutrizione nel contesto del recupero atletico implica il ripristino delle riserve di energia, la riparazione dei danni muscolari causati da un'intensa attività fisica e il sostegno alla salute generale per ridurre al minimo i tempi di inattività tra le sessioni di allenamento. I componenti chiave includono carboidrati, proteine, grassi e idratazione, ciascuno dei quali svolge un ruolo specifico:



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

1. **Carboidrati:** ricostituiscono le riserve di glicogeno che si esauriscono durante l'allenamento aerobico o ad alta intensità. Il consumo di carboidrati subito dopo l'esercizio è fondamentale per ottimizzare la sintesi del glicogeno.
2. **Proteine:** essenziali per la riparazione e la crescita muscolare, le proteine consumate dopo l'esercizio aiutano a facilitare la riparazione dei danni indotti dall'esercizio alle fibre muscolari. Ciò include la sintesi di nuove proteine e il ripristino della funzione muscolare.
3. **Grassi:** anche se non sono cruciali nell'immediato dopo l'allenamento, i grassi sani sono importanti per il recupero a lungo termine, poiché aiutano a gestire l'infiammazione e a mantenere la salute cellulare.
4. **Idratazione:** la reidratazione è essenziale, poiché la perdita di liquidi durante l'esercizio può portare alla disidratazione, influenzando la funzione muscolare e il recupero. Gli elettroliti persi con il sudore, in particolare sodio e potassio, devono essere reintegrati per favorire il recupero e mantenere la funzione cellulare.

Strategie pratiche di recupero nutrizionale

I tempi, la quantità e la qualità dell'assunzione di nutrienti possono influenzare in modo significativo l'efficacia del recupero:

- **Assunzione di carboidrati e proteine post-esercizio:** idealmente, gli atleti dovrebbero consumare carboidrati e proteine entro 30 minuti dall'esercizio. Un rapporto di 3:1 o 4:1 (carboidrati e proteine) è spesso raccomandato per promuovere contemporaneamente il rifornimento di glicogeno e la riparazione muscolare.
- **Cadenza regolare dei pasti:** pasti regolari ed equilibrati durante il giorno garantiscono un apporto costante di nutrienti. Questa regolarità favorisce un recupero prolungato e prepara il corpo per la successiva sessione di allenamento.
- **Alimenti antinfiammatori:** incorporare cibi antinfiammatori come frutti di bosco, pesce grasso, noci e verdure a foglia verde può aiutare a ridurre il dolore muscolare e ad accelerare il recupero.
- **Strategie di idratazione:** bere liquidi durante il giorno, non solo durante e dopo l'esercizio, è fondamentale. Includere bevande con elettroliti può aiutare a mantenere l'equilibrio elettrolitico, soprattutto dopo gli allenamenti che comportano una significativa perdita di sudore.

Personalizzazione in base alle esigenze individuali

Cofinanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente la posizione dell'Unione Europea o della Commissione Europea. Né l'Unione Europea né l'ente finanziatore possono essere ritenuti responsabili per essi.



Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

Le strategie nutrizionali dovrebbero essere adattate alla composizione corporea del singolo atleta, allo sport, all'intensità dell'esercizio fisico e alle preferenze o restrizioni dietetiche personali. Consultare un nutrizionista sportivo può aiutare a sviluppare un piano nutrizionale personalizzato che soddisfi le specifiche esigenze di recupero e le preferenze dietetiche.

Monitoraggio e regolazione

Il monitoraggio regolare del peso corporeo, dell'indolenzimento muscolare, dei livelli di affaticamento e delle prestazioni generali può fornire un feedback sull'efficacia della strategia di recupero nutrizionale. Potrebbero essere necessari aggiustamenti in base a questi indicatori per ottimizzare continuamente il recupero e le prestazioni.

La nutrizione è uno strumento potente nell'arsenale di recupero di un atleta. Gestendo strategicamente la propria dieta, gli atleti possono potenziare significativamente i propri processi di recupero, migliorando così le proprie prestazioni e riducendo il rischio di infortuni. Questo capitolo non solo sottolinea l'importanza delle strategie nutrizionali nel recupero, ma fornisce anche linee guida pratiche che possono essere personalizzate per soddisfare le esigenze specifiche dei singoli atleti, garantendo che siano sempre al meglio.

Bilanciare la formazione con la vita: strategie per gestire tempo ed energia

Per gli atleti, gestire le intense esigenze dei programmi di allenamento destreggiandosi tra impegni personali, educativi e professionali può essere un compito impegnativo. Raggiungere un equilibrio che consenta il massimo rendimento nello sport e la realizzazione in altri ambiti della vita è essenziale per il successo e il benessere a lungo termine. Questo capitolo esplora le strategie pratiche per gestire efficacemente tempo ed energia, aiutando gli atleti a mantenere questo equilibrio cruciale.

Comprendere le duplici richieste dell'atleta

Gli atleti si trovano ad affrontare una duplice richiesta: la necessità di dedicare tempo ed energie significativi alla formazione e la necessità di adempiere ad altre responsabilità della vita come impegni familiari, istruzione e talvolta una carriera separata. Lo stress derivante dalla gestione di questi può portare al burnout se non gestito correttamente. Riconoscere la necessità di una strategia che soddisfi entrambi gli aspetti della vita di un atleta è il primo passo verso il raggiungimento di un equilibrio sostenibile.



Tecniche efficaci di gestione del tempo

- **Definizione delle priorità:** imparare a dare priorità ai compiti in base all'urgenza e all'importanza è fondamentale. Gli atleti dovrebbero delineare i loro programmi giornalieri, settimanali e mensili includendo allenamenti, gare, lavoro, studi e tempo personale. La definizione delle priorità consente loro di vedere dove possono allocare il proprio tempo in modo più efficiente.
- **Pianificazione pianificata:** utilizza strumenti come calendari digitali o pianificatori per pianificare meticolosamente le attività. Ciò include sessioni di formazione, periodi di recupero, lezioni, riunioni di lavoro e tempi di inattività personali. La visibilità della settimana o del mese successivo aiuta gli atleti a evitare impegni eccessivi e garantisce che abbiano tempo riservato al riposo e al recupero.
- **Stabilire obiettivi realistici:** è fondamentale che gli atleti fissino obiettivi raggiungibili entro tempi ragionevoli. Questo vale sia per gli obiettivi sportivi che per quelli della vita personale. Obiettivi non realistici possono portare a frustrazione e senso di fallimento, che possono influenzare le prestazioni e la motivazione complessive.

Strategie di gestione energetica

Comprendere i picchi e gli avvallamenti energetici: gli atleti dovrebbero osservare e comprendere i cicli energetici naturali del proprio corpo. Pianificare le attività più impegnative durante i periodi di picco energetico e le attività meno intensive durante i periodi di basso consumo energetico può aumentare la produttività e ridurre l'affaticamento.

- **Dieta e idratazione equilibrate:** mantenere una dieta che alimenta adeguatamente il corpo e mantiene i livelli di idratazione ottimali è fondamentale per la gestione dell'energia. Un corpo ben nutrito rende meglio sia fisicamente che mentalmente.
- **Pause e tempi di recupero regolari:** altrettanto importante quanto la formazione è garantire che ci siano pause e tempi di recupero adeguati tra le attività. Ciò include un sonno di qualità, giorni di recupero passivo e attivo e attività ricreative che aiutano a ricaricare la mente e il corpo.

Integrazione di flessibilità e sistemi di supporto

Flessibilità nell'allenamento: la flessibilità nei programmi di allenamento consente agli atleti di adattare i propri programmi secondo necessità per accogliere cambiamenti imprevisti nella

Comunità sportiva contro i disturbi alimentari

loro vita personale o professionale. Questa adattabilità può aiutare a gestire lo stress e prevenire il burnout.

- **Costruire una rete di supporto:** avere una rete di supporto composta da familiari, amici, allenatori ed eventualmente uno psicologo dello sport può fornire una fonte esterna di motivazione e assistenza. Questa rete può offrire aiuto pratico e supporto emotivo durante i periodi difficili.

Autovalutazione e aggiustamento regolari

Gli atleti dovrebbero valutare regolarmente il funzionamento delle loro strategie attuali e apportare le modifiche necessarie. Ciò potrebbe significare cambiare gli orari di allenamento, cambiare il modo in cui vengono fissati gli obiettivi o persino cercare maggiore supporto dalla propria rete. L'autovalutazione aiuta gli atleti a rimanere proattivi rispetto alle proprie esigenze e previene l'insorgere di uno stress travolgente.

Trovare un equilibrio tra la formazione e le altre responsabilità della vita richiede una pianificazione attenta e una gestione attiva del tempo e dell'energia. Utilizzando le strategie delineate in questo capitolo, gli atleti possono creare una routine equilibrata che supporti le loro ambizioni sportive e la vita personale, portando a prestazioni migliori e a una maggiore soddisfazione generale nella vita.





DISCLAIMER E AUTORI

Il Libretto per Atleti e Famiglie è uno dei risultati del progetto Sport Community Against Eating Disorders (101048829 — SCAED — ERASMUS-SPORT-2021-SCP), cofinanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivamente dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o della Commissione Europea. Né l'Unione Europea né l'autorità concedente possono essere ritenuti responsabili per essi.

Per qualsiasi commento sul presente documento si prega di contattare L'ORMA: president@ormasite.it

In questa edizione sono stati utilizzati materiali provenienti da tutti gli eventi del progetto e risorse e informazioni pubbliche. La riproduzione è autorizzata previa citazione della fonte.

Autori

Organizzazione e Paese	Autori
Associazione bulgara per lo sviluppo sportivo, Bulgaria	Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov, PhD Stefka Djobova, dottore di ricerca Ivelina Kirilova, dottore di ricerca