



## Bodybuilding fa male al cuore delle donne? Lo studio italiano

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Bodybuilding femminile sotto osservazione. In questo sport il rischio mortale non Ã solo un affare da uomini, ma vale anche per le atlete. Un nuovo studio dellâ??universitÃ di Padova lancia lâ??allarme sullâ??uso di sostanze dopanti, pratiche estreme e aspettative estetiche: mettono in pericolo il cuore e lâ??equilibrio psicofisico.

Dopo uno studio sui rischi legati al bodybuilding maschile, lo stesso team di ricerca UniPd guidato da Marco Vecchiato ha analizzato per la prima volta in maniera sistematica la mortalitÃ tra atlete competitive praticanti bodybuilding, evidenziando â??rischi cardiovascolari significativi anche in questo sottogruppo spesso trascurato dalla ricerca medicaâ?•. Lo studio â??Mortality in female bodybuilding athletesâ?®, pubblicato sullâ?•European Heart Journalâ?®, la rivista ufficiale della SocietÃ europea di cardiologia, Ã stato condotto su oltre 9.000 atlete che hanno gareggiato in eventi Ifbb (International Federation of Bodybuilding and Fitness) tra il 2005 e il 2020. In totale sono stati identificati 32 decessi confermati, di cui oltre il 30% riconducibili a morte cardiaca improvvisa.

â??Dopo il nostro studio sui bodybuilder maschi, che ha avuto grande eco scientifica, ci Ã sembrato doveroso indagare anche lâ??universo femminile â?? spiega Vecchiato, primo autore e medico dello sport del Dipartimento di Medicina dellâ??universitÃ di Padova â?? I risultati ottenuti indicano che, seppur con numeri inferiori, anche le atlete donne presentano un tasso di morte cardiaca improvvisa sorprendentemente elevato per soggetti giovani e apparentemente sani, in particolare tra le professioniste. Il dato forse piÃ inquietante â?? sottolinea il docente â?? Ã che lâ??incidenza di morte improvvisa tra le professioniste presenta ancora numeri molto alti rispetto a quella riportata per altre discipline sportive, seppur minore se paragonata a quella giÃ riportata nei bodybuilder maschi. Questo sottolinea come lâ??estremizzazione degli stimoli allenanti, lâ??abuso di sostanze dopanti e le tecniche di preparazione al palco possano comportare gravi rischi, indipendentemente dal sessoâ?•.

Accanto alle cause cardiovascolari, il nuovo studio ha evidenziato anche unâ??elevata incidenza di morti â??traumaticheâ?®, tra cui suicidi e omicidi, suggerendo un possibile impatto psicosociale

rilevante per le atlete di questo sport. In una disciplina dove il corpo femminile è al centro della valutazione e della visibilità, osserva Vecchiato, è fondamentale tenere conto anche della salute mentale, della pressione sociale e delle dinamiche di performance e immagine.

Come nel precedente lavoro sui bodybuilder maschi, la raccolta dati si è basata su una ricerca sistematica multilingue delle notizie di decessi, verificati attraverso fonti ufficiali e non ufficiali, inclusi referti autoptici, rapporti tossicologici, media e social network.

Il messaggio degli autori dello studio è chiaro: Il bodybuilding non è di per sé un nemico della salute, ma è fondamentale riconoscere che la combinazione di pratiche estreme, aspettative estetiche e uso di sostanze può trasformarlo in una disciplina ad alto rischio. Secondo i ricercatori, è urgente promuovere una maggiore consapevolezza dei rischi, programmi di prevenzione cardiologica e psicologica anche per le atlete, e un netto rifiuto dell'uso di sostanze dopanti.

Abbiamo bisogno di un cambiamento culturale che valorizzi la salute prima della performance, conclude Vecchiato. Questo vale per tutti gli atleti, uomini e donne, ma richiede particolare attenzione nel bodybuilding femminile, dove i rischi possono essere nascosti, ma non meno gravi.

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Ottobre 21, 2025

## Autore

redazione