



Bodybuilding fa male al cuore delle donne? Lo studio italiano

Descrizione

(Adnkronos) -

Bodybuilding femminile sotto osservazione. In questo sport il rischio mortale non è solo un affare da uomini, ma vale anche per le atlete. Un nuovo studio dell'università di Padova lancia l'allarme sull'uso di sostanze dopanti, pratiche estreme e aspettative estetiche: mettono in pericolo il cuore e l'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 mortalità tra atlete competitive praticanti bodybuilding, evidenziando i rischi cardiovascolari significativi anche in questo sottogruppo spesso trascurato dalla ricerca medica. Lo studio "Mortality in female bodybuilding athletes", pubblicato sulla European Heart Journal, la rivista ufficiale della Società europea di cardiologia, è 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.

Dopo il nostro studio sui bodybuilder maschi, che ha avuto grande eco scientifica, ci è sembrato doveroso indagare anche l'universo femminile spiega Vecchiato, primo autore e medico dello sport del Dipartimento di Medicina dell'università di Padova. 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 più inquietante sottolinea il docente che l'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 già riportata nei bodybuilder maschi. Questo sottolinea come l'estremizzazione degli stimoli allenanti, l'abuso di sostanze dopanti e le tecniche di preparazione al palco possano comportare gravi rischi, indipendentemente dal sesso.

Accanto alle cause cardiovascolari, il nuovo studio ha evidenziato anche un'elevata incidenza di morti traumatiche, tra cui suicidi e omicidi, suggerendo un possibile impatto psicosociale

rilevante per le atlete di questo sport. ??In una disciplina dove il corpo femminile ?? al centro della valutazione e della visibilit?? osserva Vecchiato ?? ?? 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 ?? basata su una ricerca sistematica multilingue delle notizie di decessi, verificati attraverso pi??1 fonti ufficiali e non ufficiali, inclusi referti autoptici, rapporti tossicologici, media e social network.

Il messaggio degli autori dello studio ?? chiaro: ??Il bodybuilding non ?? di per s?? un nemico della salute, ma ?? fondamentale riconoscere che la combinazione di pratiche estreme, aspettative estetiche e uso di sostanze pu?? trasformarlo in una disciplina ad alto rischio?•. Secondo i ricercatori, ?? ?? ?? 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 pi??1 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