

Sport pericolosi per la dieta

Scritto da Administrator

Martedì 08 Marzo 2011 21:41 -

I giovani che praticano sport nei quali il peso corporeo è importante, o percepito come tale, sarebbero più

vulnerabili nei confronti di alcuni comportamenti poco salutari per il controllo della "linea".

Secondo uno

studio pubblicato sul Journal of the American Dietetic Association, infatti, gli adolescenti che praticano

sport come il balletto, la ginnastica o il wrestling sarebbero maggiormente propensi

all'assunzione di

steroidi, lassativi e diuretici, oltre che all'induzione del vomito.

L'indagine è stata condotta più di 4500 giovani di età compresa tra i 12 e i 18 anni ai quali è stato chiesto

il tipo di sport praticato e se nella settimana e nell'anno precedente si fossero auto-indotti vomito,

assunto pillole dietetiche, lassativi o diuretici o avessero praticato metodi "estremi" per il controllo del

peso.

Più del 20% dei ragazzi in esame praticava sport "peso-relativi" e il 5,8% e il 4,2% di loro ha dichiarato

di essersi indotti il vomito nella settimana precedente l'indagine e di aver fatto uso di diuretici nell'anno

passato, contro, rispettivamente, lo 0,9% e lo 0,8% dei coetanei che si cimentavano in altri tipi di

attività.

Anche nelle ragazze la pratica di sport nel quale è importante il peso corporeo è stata associata a una

maggiore frequenza di induzione al vomito (6,6% contro 3,2% delle coetanee impegnate in altri sport) e

di una maggiore assunzione di steroidi (6,5% contro 2,3%).

Alla luce di quanto emerso sarebbero utili programmi di prevenzione contro l'adozione di comportamenti

poco salutari per il controllo del peso che riguardino non solo gli adolescenti, ma anche genitori e

allenatori.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To determine whether adolescents who participate in a weight-related sport are at increased risk for unhealthful weight-control behaviors and steroid use. **DESIGN:** This was a population-

based study (Project EAT [Eating Among Teens]). **SUBJECTS/SETTING:** Subjects were 4,746 adolescents (50.2% males, 49.8% females) from 31 public middle and high schools in the Minneapolis/St

Paul area of Minnesota. **STATISTICAL ANALYSIS PERFORMED:** Descriptive statistics, chi(2) analyses,

and multiple logistic regression were used. Data were adjusted for sociodemographic variables and body

mass index. **MAIN OUTCOME VARIABLES:** Unhealthful weight-control behaviors and steroid use.

Sport pericolosi per la dieta

Scritto da Administrator

Martedì 08 Marzo 2011 21:41 -

RESULTS: More males (20.4%) than females (16.2%) reported participation in a weight-related sport.

Males who reported participation in a weight-related sport had an increased risk of past-week vomiting

(odds ratio [OR]=5.7), laxative use (OR=6.8), as well as past-year vomiting (OR=4.9), laxative use

(OR=3.4), diuretic use (OR=6.0), and steroid use (OR=3.7), compared with those males who did not

report participation. Females who reported participation in a weight-related sport had an increased risk of

past week vomiting (OR=2.1), as well as past year vomiting (OR=2.0), laxative use (OR=2.6), and

steroid use (OR=2.6), compared with those who did not report participation in a weight-related sport.

CONCLUSIONS: The current study shows that participation in a sport that adolescents perceive as

emphasizing weight is strongly associated with unhealthy weight-control behaviors and steroid use.

Preventive efforts, targeting parents, coaches, and adolescents are needed to decrease this risk.