

## ATTIVITÀ SESSUALE ED ATTIVITÀ SPORTIVA

G.M. Colpi, G. Piticchio, F. Nerva

*Unità di Andrologia, Ospedale San Paolo – Polo Universitario, Milano.*

Una delle domande più frequenti rivolte dagli atleti ai professionisti medici che si occupano di andrologia e sessuologia, riguarda il dubbio che una attività sessuale svolta in prossimità di una competizione possa influire negativamente sul risultato della performance sportiva. Il tema è da sempre controverso. Sport e sesso sono compatibili? Sull'annosa questione dibattono da anni molti esperti di settore, che in gran parte, almeno fino agli anni recenti, hanno considerato le due "pratiche" incompatibili, per lo meno sotto il profilo del dispendio energetico. Ciò corrisponde a verità? Se ne è occupato un pezzo del New York Times, arrivando a concludere che il sesso non limita la performance sportiva. Anzi. Quindi fare l'amore prima di una gara agonistica può essere salutare? Le discussioni non sono cominciate oggi. Se consideriamo le abitudini del passato tramandateci da alcuni scrittori, possiamo farci un'idea più precisa anche alle luce delle nuove conoscenze scientifiche.

Pare che Plinio il Vecchio sia stato il primo a stabilire un legame sesso-sport con valenze positive: "Gli atleti se poco reattivi dovrebbero rivitalizzarsi facendo l'amore," sentenziò nel 77 a.C. Si sa inoltre che i gladiatori romani trascorrevano la notte precedenti i giochi del circo con la loro donna o con l'amante e che il rapporto sessuale incideva solo in minima parte sulla dispersione di energia. E' probabile quindi che l'effetto di un rapporto sessuale venisse considerato benefico, in quanto capace di rilassare l'atleta, permettendogli un sonno ristoratore.

Ma a parte questa eccezione, sin dai tempi più remoti, il rapporto sessuale è stato sempre ritenuto responsabile, tanto nell'uomo che nella donna, di dispersione energetica e di distrazione, un elemento cioè capace di distrarre la mente e di indebolire il fisico dell'atleta. Pugili, calciatori ed atleti vari che partecipano a competizioni importanti o ai giochi olimpici sono da sempre costretti dai loro allenatori ad una rigorosa astinenza sessuale.

E tuttavia oggi stiamo forse per approdare ad un'altra importante, nuova e, per certi aspetti, rivoluzionaria teoria. Il sesso, secondo molti studiosi, funzionerebbe come una sorta di doping naturale. E ciò sembra valga non solo per gli uomini, ma anche per le donne, dove analoghi meccanismi endocrini caratterizzerebbero l'attività sessuale e lo spirito di determinazione. E' stato riportato che durante l'attività sessuale si innalzano i livelli di testosterone, lo stesso testosterone che accompagna poi i comportamenti aggressivi. Ecco perché, nel caso sia richiesto particolare vigore da parte dello sportivo, il sesso può essere addirittura indicato proprio al fine di migliorare le performance atletiche. Ma, per ora, nonostante le rivelazioni scientifiche, calciatori ed atleti in genere dovranno ancora attendere: tuttora, allenatori e presidenti delle società sportive, al rapporto sessuale, specialmente a ridosso della competizione, per i loro atleti sembrano preferire l'allenamento e lo stress fisico e mentale.

Eppure, nonostante ciò, la ricerca scientifica supporterebbe l'idea che l'attività sessuale favorisca le prestazioni nelle competizioni, o per lo meno che non indebolisca il fisico dell'atleta.

Nei primi anni 70, all'Università di Maryland, Warenjohnson aveva sottoposto 14 atleti sposati a tests di forza e di resistenza prima a distanza di 12 ore, poi a distanza di 6 ore da un rapporto sessuale, senza rilevare differenze significative nei loro comportamenti. Un'altra recente indagine americana ha evidenziato che l'attività sessuale non è più stressante sull'apparato cardiocircolatorio di molte altre attività quotidiane, come il camminare o il salire le scale. Infatti, la quantità di energia necessaria per svolgere un atto sessuale si è dimostrata equivalente a quella spesa per salire due rampe di scala in un minuto, e cioè tra le 150 e le 300 calorie. Un dispendio, perciò, tranquillamente compensato da una buona dormita di almeno otto ore. Tutt'al più il problema potrebbe essere di natura psicologica, per il coinvolgimento emozionale connesso all'attività sessuale: ma di sicuro è altrettanto pesante dal punto di vista emotivo la "repressione" del desiderio sessuale.

Ad ulteriore conferma poi vengono recenti ricerche citate dal New York Times. Di studi scientifici in realtà, specificano gli statunitensi, ad oggi ce ne è stato solo uno degno di nota, condotto nel 1995 all'Università del Minnesota. Si è trattato di misurare la performance atletica in 11 uomini sia dopo che avevano avuto un rapporto sessuale la notte precedente, sia dopo un periodo di astinenza. Lo studio è stato effettuato tramite il test del tapis roulant, una misurazione di routine della performance atletica. Ebbene ciascun soggetto ha evidenziato un'ottima prestazione in entrambe le occasioni, chiara conferma della mancata interferenza negativa della prestazione sessuale. Un gruppo di scienziati italiani, inoltre, nel 1999 ha riscontrato che i livelli maschili di testosterone crescono di pari passo con l'attività sessuale, conferendo così un maggior tasso di aggressività che può avere adeguato sfogo nella prestazione sportiva. Non solo. Un'altra ricerca inglese ha segnalato, sconvolgendo convinzioni radicate da decenni, che per migliorare notevolmente le prestazioni nella maratona è utile fare l'amore la notte prima della corsa. Le conclusioni sono evidenti. Del resto un famoso calciatore come Ronaldo ha di recente dichiarato alla stampa: "Gioco meglio quando faccio sesso": se lo dice lui !

In tema di sesso e sport, un famoso allenatore di football americano diceva, già anni fa, che non erano tanto le donne a fiaccare i suoi ragazzi, quanto lo stare in piedi tutta la notte per cercarle. Una battuta che fa giustizia di quanti credono, tutt'oggi, che l'energia spesa a letto sottragga a un atleta sprint, forza e riflessi. Niente eccessi, è ovvio. Ma una sana attività sessuale non fa che bene allo sport. Così come una corretta pratica sportiva giova alle prestazioni sessuali. Il rapporto tra sesso e sport può senz'altro essere considerato biunivoco, nel senso che si può analizzare sia l'effetto dell'attività sessuale sul rendimento atletico (in particolare di atleti d'élite), sia quello dello sport sul rendimento sessuale.

Come abbiamo visto, sul primo argomento il dibattito tra gli specialisti è ancora acceso. A chi considera il sesso come un pericolo, si oppongono quanti ritengono che le frustrazioni di tipo psico-sessuale finiscano per turbare l'equilibrio dell'atleta, danneggiandone le prestazioni agonistiche. Nella querelle tra bacchettoni e permissivi, si rischia però di dimenticare che ogni atleta ha una sua sensibilità, sentimenti, abitudini, ritmi e metodi di vita che in nessun caso dovrebbero essere ignorati. E' un problema di benessere e di rispetto della dignità personale: il problema non sta nell'amletico dilemma tra astinenza e non-astinenza, bensì nel rispetto delle abitudini e dei ritmi dei vari soggetti. Peraltro, psicologi eminenti spiegano che l'astinenza forzata fa più danni di una moderata attività sessuale. Per quanto concerne l'effetto dell'attività fisica sulla prestazione sessuale, bisogna considerare che fare sesso è essenzialmente un atto fisico. Aspetti psicologici a parte, i parametri fisiologici sono gli stessi e riguardano gli apparati cardiovascolare, respiratorio, muscolo-tendineo oltre, naturalmente, quello genitale.

Nell'esperienza di sportivi a livello amatoriale o per fitness il sesso non è più considerato come elemento di disturbo della performance. Soggetti sedentari che frequentano una palestra due o tre volte alla settimana, nel giro di tre/sei mesi hanno registrato

miglioramenti di forma fisica generale con un aumento della libido e della performance sessuale. Questi miglioramenti sono dovuti ad adattamenti circolatori, respiratori e muscolari che rendono i soggetti più attivi. Inoltre, l'attività fisica protratta produce importanti modificazioni ormonali, il livello delle endorfine circolanti aumenta con un conseguente miglioramento del tono dell'umore, mentre con l'attività di potenza salgono i livelli di testosterone. Si tratta di rilievi iniziali che hanno bisogno di seri studi di approfondimento e conferma.

### ***Bibliografia***

Fabbri B. *Il sesso come sport*. Edizioni In Bici

McGlone S, Shrier I. Does sex the night before competition decrease performance? Clin J Sport Med. Oct10(4):233-4, 2000.

Chidley J. Sex and the modern athlete. Maclean's 109: 36-37, 1996.

Corbin CB, Lindsey R. *Concepts of physical fitness*. Dubuque Brown, 1988.

Fisher GJ. Abstention from sex and other pre-game rituals used by college male varsity athletes. Journal of Sport Behavior, 20:176-185, 1997.

James ST. Sexual activity and athletic performance: is there a relationship? The Physician and Sports Medicine 8:148-154,1990.

Savis JC. Sleep and athletic performance: overview and implications for sport psychology. Sport Psychologist 8:111-125,1994.

Ward P. Monitoring performance: it's all in the data. Strategies, 1992.