

Padova, 21 ottobre 2025

BODYBUILDING FEMMINILE

IL RISCHIO MORTALE NON È SOLO UN AFFARE DA UOMINI

Un nuovo studio dell'Università di Padova lancia l'allarme sull'uso di sostanze dopanti, pratiche estreme e aspettative estetiche: a rischio cuore ed equilibrio psicofisico

Dopo uno studio sui rischi legati al bodybuilding maschile, lo stesso team di ricerca guidato dal prof. Marco Vecchiato dell'Università di Padova ha analizzato per la prima volta in maniera sistematica la mortalità tra **atlete competitive praticanti bodybuilding**, evidenziando rischi cardiovascolari significativi anche in questo sottogruppo spesso trascurato dalla ricerca medica.

Lo studio *Mortality in female bodybuilding athletes* pubblicato sull'«European Heart Journal», la rivista ufficiale della Società Europea di Cardiologia e una delle riviste cardiologiche più autorevoli al mondo, 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 il dott. Marco Vecchiato, primo autore e medico dello sport al 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.»

Marco Vecchiato

«Il dato forse più inquietante – **continua il dott. Vecchiato** – è 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 è al centro della valutazione e della visibilità – spiega 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 più fonti ufficiali e non ufficiali, inclusi referti autoptici, rapporti tossicologici, media e social network.

Il messaggio degli autori 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.**

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 più nascosti, ma non meno gravi.»

In allegato lo studio.