

**Stefania Andreoli chiarisce l'effetto della passione sui due sessi**

## **LA PSICOLOGA: «L'AMORE DISTRAE DI PIÙ LE DONNE»**

**Essere innamorati fa bene o no agli sportivi? Gli effetti sono diversi tra maschi e femmine?**

**V**a detto che essere innamorati giova soprattutto agli uomini, perché li aiuta a mantenere un profilo stabile. Quando uno sportivo sa che a casa lo attendono moglie e figli, dunque una situazione assai tranquilla, tendenzialmente riesce a convogliare meglio le energie sulla performance sportiva. L'amore dà agli uomini grande serenità e non avere preoccupazioni sul fronte affettivo è rassicurante. Di esempi ne abbiamo molti, soprattutto nel calcio, dove gli atleti di solito si spo-



sano presto e con la fidanzata di sempre. Questa stabilità aiuta ad affrontare e gestire meglio l'ansia da prestazione e il nervosismo. Per le donne invece è molto diverso, dato che loro vivono le relazioni in maniera differente: l'amore può essere un elemento di distrazione, diventare un chiodo fisso. Quindi nelle atlete i rapporti intimi rischiano di danneggiare la concentrazione. Le donne sono totalizzanti, mentre l'uomo riesce a tenere gli aspetti della vita separati. Nonostante ciò, tutti gli studi dimostrano che in realtà l'amore fa stare meglio e, almeno in generale, allunga la vita e previene le malattie.