

# ADNKRONOS.COM

7 marzo 2019

[https://www.adnkronos.com/salute/2019/03/07/sport-dipendenza-per-italiani\\_Ux7HMSRNSaDG0sli4oIKzK.html](https://www.adnkronos.com/salute/2019/03/07/sport-dipendenza-per-italiani_Ux7HMSRNSaDG0sli4oIKzK.html)

## Sport-dipendenza per 6 italiani su 10

Anche 10 ore a settimana in palestra con l'incubo della prova costume



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

*Publicato il: 07/03/2019 15:23*

**Mens sana in corpore sano**, a patto però di non esagerare. La passione per lo sport rischia però di trasformarsi in ossessione: così c'è chi passa anche **oltre 10 ore in palestra a settimana** per rimettersi in forma per la prova costume. Per **6 italiani su 10**, infatti, lo sport è sinonimo di **ossessione e stress**, tanto da essere definiti vittime di sport-dipendenza. Un problema che riguarda più le donne (48%) degli uomini (37%). È quanto emerge da uno **studio di 'Nutrimente'**, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, condotto con metodologia Woa (Web Opinion Analysis) attraverso un monitoraggio web su circa 1500 italiani, su oltre 100 fonti fra testate, magazine, portali, blog e community nazionali e

raccogliendo il parere di un pool di 20 esperti per comprendere il fenomeno dell'ossessione da sport.

"L'ossessione da sport, una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestanza sportiva come se il livello fosse quello agonistico - afferma **Sara Bertelli**, psichiatra, psicoterapeuta presidente dell'Associazione Nutrimente Onlus - porta la persona a cambiare totalmente lo stile di vita, partendo soprattutto dall'alimentazione. Il rischio è che si cerchi di controllare la perdita di peso e la rimessa in forma aumentando un'attività fisica già in partenza intensa e restringendo ancora di più l'alimentazione, con comportamenti scorretti come l'eliminazione dei carboidrati complessi a favore delle proteine o con l'assunzione di integratori, non sempre sicuri per la salute".

**Se gli ossessivi sono il 63%, quasi la metà (44%) di essi trascorre oltre 10 ore alla settimana in palestra**, altri (25%) dalle 7 alle 10 ore. Ma qual è la loro più grande preoccupazione? Non riuscire a bruciare calorie in eccesso (33%) e non tornare in forma per l'estate (25%) sono ai primi posti. Ma cos'è la **'gym-a-holic'**? È l'ossessione da fitness, una dipendenza che ha spesso riguardato ex modelle e atleti e che si manifesta in malesseri fisici, dolori ai tendini e ai muscoli, e raggiunge il suo apice attraverso una necessità di dedicarsi all'attività fisica ogni giorno, più volte al giorno, compresi i giorni di festa, sacrificando gli amici, la famiglia e il lavoro.

**Perché ci si sente fuori forma in questo periodo?** Quasi la metà (46%) ammette di aver esagerato durante l'inverno. Per altri le responsabilità vanno ricercate nel fatto di non aver ripreso la palestra dopo l'estate. Il 22% ammette di non aver mai adottato un regime alimentare corretto. Quanto alle donne, quasi cinque su 10 (48%) desiderano una pancia piatta ed un girovita perfetto; 3 su 10 (30%) vorrebbero glutei più sodi, mentre il 19% vuole recuperare gambe snelle e affusolate. Gli uomini sognano invece addominali scolpiti (41%), braccia e gambe decisamente più definite (22%), e più in generale recuperare la massa muscolare perduta (18%).

**Come pensano allora gli italiani di rimettersi in forma?** In generale oltre 7 italiani su 10 (76%) confessano che andranno subito ad iscriversi in palestra; i più 'audaci' (48%) ricorreranno al fai da te, facendo attività fisica in casa e ricorrendo a consigli, più o meno affidabili, trovati su internet o consigliati da amici. Uno su 3 (32%) ricorrerà alla dieta, ma se tra questi il 26% ammette che si rivolgerà ad un dietologo affidabile, oltre la metà (52%) sostiene che farà ricorso a libri o a ricerche fatte su internet.