



7 marzo 2019

http://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/stili_di_vita/2019/03/07/lestate-si-avvicina-6-italiani-su-10-ossessionati-da-sport_717f752c-7be8-473c-ac97-79fc875fed8b.html


L'estate si avvicina, 6 italiani su 10 ossessionati dallo sport

Metà in palestra 10 ore a settimana, preoccupati dalla forma fisica



Piadelle

QUALCOSA DI BUONO SU CUI CONTARE



Italiani e palestra, per alcuni è un'ossessione © ANSA/Ansa

CLICCA PER INGRANDIRE +

Più di sei italiani su 10 (63%) sono ossessionati dall'attività fisica, la metà (44%) passa oltre 10 ore alla settimana in palestra, altri (25%) dalle 7 alle 10 ore.

Nel periodo che precede l'estate il richiamo della palestra diventa più forte. La preoccupazione riguarda in particolare due aspetti: non riuscire a bruciare calorie in eccesso (33%) e non rimettersi in forma per la faticosa prova costume (25%).

ANSA.IT/SALUTE&BENESSERE

7 marzo 2019

http://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/stili_di_vita/2019/03/07/lestato-si-avvicina-6-italiani-su-10-ossessionati-da-sport_717f752c-7be8-473c-ac97-79fc875fed8b.html

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 per comprendere il fenomeno dell'ossessione da sport che si registra in questo particolare periodo dell'anno. Secondo l'analisi la dipendenza da attività fisica porta migliaia di sportivi improvvisati a praticare sport in modo errato e senza risultati, ma soprattutto in modo ossessivo. Una 'patologia' che riguarda a sorpresa più le donne (48%) degli uomini (37%).

Sei frequentatori di palestre su 10 (61%) confessano che rimettersi in forma è il primo dei loro buoni propositi, oltre quattro su 10 (45%) vogliono guadagnare di più, mentre il 39% vuole fare nuove conoscenze. Quasi la metà (46%) ammette di aver esagerato durante l'inverno, mentre per altri le responsabilità vanno ricercate ancor prima (27%), causa il fatto di non aver ripreso la palestra dopo l'estate. Il 22% ammette di non aver mai adottato un regime alimentare corretto. Per quanto riguarda le donne quasi 5 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 desiderano invece addominali scolpiti (41%), braccia e gambe decisamente più definite (22%), e più in generale recuperare la massa muscolare perduta (18%). "L'ossessione da sport, una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestanza sportiva come se il livello fosse quello agonistico 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 restringendo ancora di più l'alimentazione, con comportamenti scorretti e non sempre sicuri per la salute", ha commentato Sara Bertelli, psichiatra dell'Associazione Nutrimente Onlus.