

IL VENERDÌ

(di Repubblica)

8 settembre 2017

viaggicibobenesseredesignmodasport DOLCEVITA

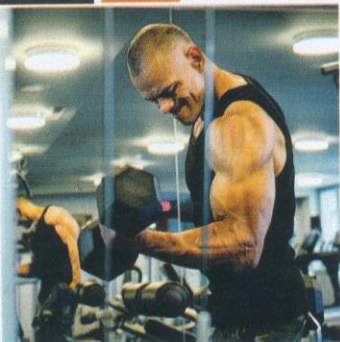


CHE BELLEZZA
LAURA LAURENZI



L'ESERCITO DEI MALATI (PER DAVVERO) DI PALESTRA

Da una ricerca emerge che un italiano su tre è **vigoressico**, ovvero vive solo per fare sport. E, in nome del fitness, rinuncia anche alle cene con gli amici



GETTY IMAGES

Dopo i tanoressici (gli ossessionati dall'abbronzatura) e gli ortoressici (coloro che pensano solo a mangiare sano), ecco i vigoressici. Si chiama vigoressia la malattia, o meglio la nevrosi, di chi è ossessionato dalla propria forma fisica. I fanatici insomma, quelli che non pensano ad altro. Parola nuova da ricordare, che circoscrive e racconta l'ansia cronica di non avere un corpo perfettamente allenato. I più a rischio sono i maschi e più colpiti sono quelli fra i 25 e i 35 anni. Sempre più italiani sono alla ricerca di un fisico perfetto, palestrato e asciutto: quasi uno su tre sembra essere ossessionato dallo sport, una passione che, quando diventa estrema, può tradursi in dipendenze multiple: da integratori, lassativi, diuretici, anabolizzanti e da diete ipocaloriche fuori controllo.

È quanto emerge da un'indagine promossa da Nutriente Onlus, un'associazione che si occupa di disturbi alimentari, condotta su circa 1.200 italiani ambosessi tra i 18 e i 65 anni. L'ossessione da sport, osservano gli esperti, nasce quando l'attività fisica diventa l'unica fonte di gratificazione nell'esistenza di una persona. E se questa persona non può allenarsi, se è veramente affetta da "dipendenza sportiva", va incontro a un intenso malessere psicologico e a improvvisi cambiamenti nell'umore, che possono configurarsi come vere e proprie crisi di astinenza. Ma quali sono i campanelli d'allarme? Un segnale forte è quando il vigoressico rifiuta occasioni di convivialità, pranzi con amici e colleghi, cene, anche semplici aperitivi perché non vuole sgarrare con la dieta, perché il giorno dopo si deve allenare duramente e non vuole cadere in tentazione. Secondo medici e psicologi bisogna monitorare in modo particolare chi ha sofferto di un disturbo alimentare come anoressia e bulimia. Il vigoressico è talmente ossessionato dallo sport, attento a ogni minimo cambiamento del proprio corpo, angosciato dal terrore di perdere massa muscolare da controllare la propria immagine allo specchio dopo ogni allenamento. Una nuova forma di narcisismo che ci fa tutti più deboli. □

UNA RICERCA DI NUTRIENTE ONLUS SOSTIENE CHE IL 28 PER CENTO DEGLI ITALIANI SOFFRE DI VIGORESSIA



VETRINE

SOFIA GNOLI

1 CAMOMILLA SENZA TRUCCO

È a base di camomilla da coltivazioni biologiche Pure Calmille Gel nettoyant, che rimuove il trucco lasciando la pelle morbida e profumata. Senza parabeni e siliconi. Yves Rocher, 200 ml., 4,95 euro

2 PER TIRARSI UN PO' SU

Per contrastare il rilassamento del seno c'è Lift Effect Rassodante Seno, il trattamento dall'effetto lifting e idratante con proteine del grano, estratto di kigelia, e sostanze di origine marina. Di Somatoline, 75 ml., 30 euro

3 LABBRA DI LAMPONE

Con un colore acceso che si ispira ai lamponi, French Kiss è un balsamo per le labbra ricco di polifenoli estratti dall'uva dalle proprietà ammorbidenti e antiossidanti. Disponibile anche in altre tonalità. Di Caudalie, 11,80 euro

4 SGUARDO IPNOTICO

Fa parte della nuova linea di make up Metallics, Hypnotize, questa palette di 5 ombretti che combina effetti mat e iridescenti caratterizzata da una texture morbida e setosa. Di Dior, 58,37 euro

5 L'UOMO PIÙ FRIZZANTE

Coach For Men è l'eau de toilette che esordisce con le note frizzanti di pera e bergamotto, per poi evolvere con il tocco speziato del cardamomo e del coriandolo. Nel fondo vetiver e accordi di cuoio e ambra. Di Coach, a partire da 35 euro