

7 marzo 2019

<http://www.ilcorrierino.com/estate-alle-porte-6-italiani-su-10-pronti-a-fare-sport-/10385.html>

Estate alle porte: 6 italiani su 10 pronti a fare sport

Scatta l'ossessione di primavera per la temuta prova costume



Sei frequentatori di palestre su 10 confessano che rimettersi in forma è il primo dei loro buoni propositi, mentre quattro su 10 vogliono guadagnare di più, così come il 39% vuole fare nuove conoscenze.

ILCORRIERINO.COM

7 marzo 2019

<http://www.ilcorrierino.com/estate-alle-porte-6-italiani-su-10-pronti-a-fare-sport-/10385.html>

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 22%, il 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.