

9 marzo 2019

<http://www.ilfriuli.it/articolo/tendenze/sei-italiani-su-10-soffrono-di-sport-dipendenza/13/194675>

Sei italiani su 10 soffrono di sport-dipendenza

Trascorrono oltre 10 ore in palestra e sono costantemente ossessionati dal rimettersi in forma per la prova costume e bruciare le calorie in eccesso



Trascorrono oltre 10 ore in palestra e sono costantemente ossessionati dal rimettersi in forma per la prova costume e bruciare le calorie in eccesso.

Ma per il 63% dei casi, l'attività fisica si trasforma in una vera e propria ossessione.

Con la primavera alle porte, per molti è già cominciata l'ansia da prova costume e per tanti altri la priorità numero uno è stare comunque in forma adottando una dieta equilibrata e praticando dell'attività fisica. Ma per 6 italiani su 10 lo sport è sinonimo di ossessione e stress, tanto da essere soggetti di quella che gli esperti definiscono 'gym-a-holic', ovvero la "sport-dipendenza" che porta migliaia di sportivi improvvisati a svolgere 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%).

ILFRIULI.IT

9 marzo 2019

<http://www.ilfriuli.it/articolo/tendenze/sei-italiani-su-10-soffrono-di-sport-dipendenza/13/194675>

È quanto emerge da uno studio di Nutrimente 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 che si registra in questo particolare periodo dell'anno.

“L'ossessione da sport, una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestazione sportiva come se il livello fosse quello agonistico – afferma la Dr.ssa 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 intesa 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”.