

MAXIMITALIA.IT

7 marzo 2019

<https://www.maximitalia.it/italiani-in-palestra-con-la-testa-alla-prova-costume/>

Italiani in palestra con la testa alla...prova costume



Non è ancora primavera, il clima non è mite ma molti già sentono l'aria di estate e, così, riparte la frenesia del fisico in forma e della prova costume.

Da uno studio di Nutrimente emerge che le **preoccupazioni maggiori degli italiani** sono non riuscire a bruciare calorie in eccesso (33%) e non tornare in forma per la già citata prova costume (25%). 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%).

MAXIMITALIA.IT

7 marzo 2019

<https://www.maximitalia.it/italiani-in-palestra-con-la-testa-alla-prova-costume/>

Il richiamo delle sessioni di pesi e ginnastica cresce: 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.

Sei frequentatori di palestre su 10 (61%) confessano che **rimettersi in forma è il primo dei loro buoni propositi**, 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%).