

METEOWEB.EU

7 marzo 2019

<http://www.meteoweb.eu/2019/03/gli-italiani-soffrono-di-sport-dipendenza-6-su-10-ne-sono-ossessionati/1233016/>

Gli italiani soffrono di sport-dipendenza: 6 su 10 ne sono ossessionati

Nell'ansia della forma fisica perfetta, anche 10 ore a settimana in palestra con l'incubo della prova costume e ne soffrono più le donne che uomini



"Mens sana in corpore sano": quante volte ci siamo sentiti ribadire il noto proverbio latino per sottolineare l'importanza di una **buona forma fisica** unita all'**efficienza mentale**?

Ma il conto appare abbastanza **sbilanciato** di questi tempi, perché quella che ci troviamo di fronte in alcuni casi degenera in una vera e propria **condizione medica**. E così c'è chi passa anche **oltre 10 ore** in palestra a settimana per rimettersi in forma in vista della prova costume. Lo **sport** è diventato sinonimo di **ossessione e stress** per 6 italiani su 10 infatti, tanto da essere definiti **vittime di sport-dipendenza**.

METEOWEB.EU

7 marzo 2019

<http://www.meteoweb.eu/2019/03/gli-italiani-soffrono-di-sport-dipendenza-6-su-10-ne-sono-ossessionati/1233016/>

La problematica riguarda più le donne (48%) degli uomini (37%) ed è emersa da uno studio di “*Nutrimente*”, associazione che si occupa di prevenzione, cura e conoscenza dei disturbi del **comportamento alimentare**, 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 team di **20 esperti** per comprendere il fenomeno dell'**ossessione da sport**.

“L'ossessione da sport, una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestazione sportiva come se il livello fosse quello agonistico – afferma Sara Bertelli, psichiatra e 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 intensa 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”.

Se gli **ossessivi** sono il 63%, quasi la metà (44%) di essi trascorre **oltre 10 ore alla settimana in palestra**, altri (25%) dalle 7 alle 10 ore.

Ma qual è la loro più grande **preoccupazione**? Non riuscire a bruciare calorie in eccesso (33%) e non tornare in forma per l'estate (25%) sono ai primi posti.

Un nuovo termine per queste persone è “*gym-aholic*”, letteralmente “*alcolizzati di palestra*”: questa ossessione per il fitness è una **dipendenza** che ha spesso riguardato ex modelle e atleti e che si manifesta in malesseri fisici, dolori ai tendini e ai muscoli, e raggiunge il suo apice attraverso la **necessità** di dedicarsi all'attività fisica ogni giorno, più volte al giorno, compresi i giorni di festa, **sacrificando** famiglia, amici e lavoro.

Perché ci si sente **fuori forma** in questo periodo? Quasi la metà (46%) ammette di aver **esagerato durante l'inverno**. Per altri le responsabilità vanno ricercate nel fatto di non aver ripreso la palestra dopo l'estate. Il 22% ammette di non aver mai adottato un regime alimentare corretto.

METEOWEB.EU

7 marzo 2019

<http://www.meteoweb.eu/2019/03/gli-italiani-soffrono-di-sport-dipendenza-6-su-10-ne-sono-ossessionati/1233016/>

Quanto alle **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** sognano invece **addominali scolpiti** (41%), braccia e gambe decisamente più definite (22%), e più in generale recuperare la massa muscolare perduta (18%).

Come pensano allora gli italiani di rimettersi in forma? In generale oltre 7 italiani su 10 (76%) confessano che andranno subito ad **isciversi in palestra**; i più 'audaci' (48%) ricorreranno al fai da te, facendo attività fisica in casa e ricorrendo a consigli, più o meno affidabili, trovati su internet o consigliati da amici. Uno su 3 (32%) **ricorrerà alla dieta**, ma se tra questi il 26% ammette che si rivolgerà ad un dietologo affidabile, oltre la metà (52%) sostiene che farà ricorso a libri o a ricerche fatte su internet.