

9 marzo 2019

https://notiziebenessere.it/dipendenza-da-sport-le-cause/benessere/?refresh_cp



**L'attività fisica
eccessiva è
un'ossessione: le
cause!**

La dipendenza da sport fa male e se viene portata all'eccesso diventa un'ossessione. Ecco quali sono le cause più comuni!

Sappiamo bene che una **mens sana in corpore sano** è un ottimo motto per la vita, però bisogna fare attenzione a non esagerare. È sempre più diffusa la dipendenza da sport, perché praticare attività fisica in maniera eccessiva porta alla **dipendenza e all'ossessione**.

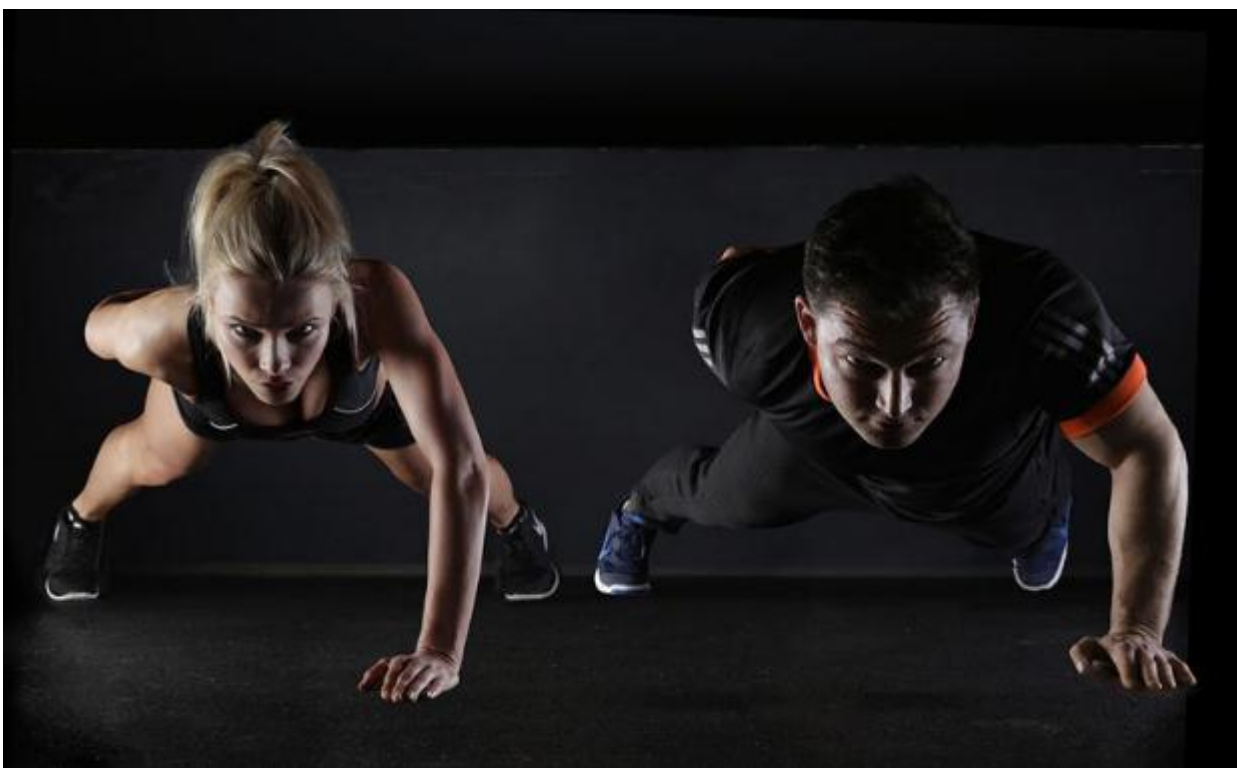
Ci sono persone che trascorrono addirittura **dieci ore in palestra** alla settimana, con lo scopo di **tornare in forma** in occasione dell'arrivo dell'estate. Ma quando l'aspetto fisico e la linea sono tutto nella vita, qualcosa non va. Ecco quali sono le **cause più diffuse** che portano a questa ossessione.

9 marzo 2019

https://notiziebenessere.it/dipendenza-da-sport-le-cause/benessere/?refresh_cp

Dipendenza da sport: le cause principali!

6 italiani su 10 sono definiti **vittime di sport-dipendenza**, poiché per loro l'attività fisica è un'ossessione e sinonimo di stress. Questo problema riguarda maggiormente le **donne**, rispetto agli uomini. Lo studio è stato fatto da *Nutrimente*, l'associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, condotto con metodologia Woa.



Quali sono le cause che fanno trascorrere anche 10 ore a settimana in palestra alle persone? Ai primi posti ci sono l'ossessione di non riuscire a **bruciare abbastanza calorie** e quella di essere perfetti in occasione dell'arrivo della **prova costume**. Inoltre molti ammettono di non aver adottato un **regime alimentare** corretto e cercano di rimediare in questo modo.

NOTIZIEBENESSERE.IT

9 marzo 2019

https://notiziebenessere.it/dipendenza-da-sport-le-cause/benessere/?refresh_cp

Quali sono le parti del corpo su cui lavorano di più queste persone? Le donne ammettono di avere il desiderio di ottenere una **pancia piatta**, in seguito ci sono le **gambe snelle** e i **glutei scolpiti**. Mentre gli uomini puntano agli addominali perfetti e alle braccia muscolose.

Sono tanti coloro che iniziano a fare **attività fisica a casa** **seguendo tutorial su Youtube** e **diete drastiche** trovate online. Vi consigliamo sempre di chiedere il parere di un **medico di fiducia** esperto prima di intraprendere qualsiasi percorso alimentare o sportivo.