

# QDS.IT

8 marzo 2019

[http://www.qds.it/home\\_news/1564-il-richiamo-della-palestra-e-l'ossessione-da-sport](http://www.qds.it/home_news/1564-il-richiamo-della-palestra-e-l'ossessione-da-sport)

## Il richiamo della Palestra e l'ossessione da sport

Gli psichiatri spiegano che questa sindrome, che colpisce soprattutto le donne, esplode con l'approssimarsi dell'estate: fino a dieci ore al giorno per rimettersi in forma secondo uno studio di Nutrimente

Più di sei italiani su dieci (63%) sono ossessionati dall'attività fisica e la metà (44%) passa oltre dieci ore alla settimana in palestra, altri (25%) dalle sette alle dieci ore.

Nel periodo che precede l'estate il richiamo della palestra diventa più forte.

La preoccupazione riguarda in particolare due aspetti: non riuscire a bruciare calorie in eccesso (33%) e non rimettersi in forma per la faticosa prova costume (25%).

Emerge da uno studio di Nutrimente, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, condotto con metodologia Woa (Web opinion analysis) attraverso un monitoraggio web su circa 1500 italiani per comprendere il fenomeno dell'ossessione da sport che si registra in questo particolare periodo dell'anno.

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.

"L'ossessione da sport - ha commentato Sara Bertelli, psichiatra dell'Associazione Nutrimente Onlus - è una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestazione sportiva come se il livello fosse quello agonistico porta la persona a cambiare totalmente lo stile di vita, partendo soprattutto dall'alimentazione".

"Il rischio - ha aggiunto - 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".

La sindrome riguarda più le donne (48%) degli uomini (37%).

Sei frequentatori di palestre su dieci (61%) confessano che rimettersi in forma è il primo dei loro buoni propositi, oltre quattro su dieci (45%) vogliono guadagnare di più, mentre il 39% vuole fare nuove conoscenze.

# QDS.IT

**8 marzo 2019**

[http://www.qds.it/home\\_news/1564-il-richiamo-della-palestra-e-l'ossessione-da-sport](http://www.qds.it/home_news/1564-il-richiamo-della-palestra-e-l'ossessione-da-sport)

Quasi la metà (46%) ammette di aver esagerato sotto il profilo alimentare 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 la metà (48%) desiderano una pancia piatta ed un girovita perfetto, tre su dieci 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%).