

# SALUTEH24.COM

7 marzo 2019

<http://saluteh24.com/>

SEI ITALIANI SU 10 SOFFRONO DI "SPORT-DIPENDENZA"



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%). È quanto 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, 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.

# SALUTEH24.COM

**7 marzo 2019**

<http://saluteh24.com/>

“L'ossessione da sport, una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestanza 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”. Oltre 6 italiani su 10 (63%) sono ossessionati dallo sport. Di questi quasi la metà (44%) trascorre oltre 10 ore alla settimana in palestra, altri (25%) dalle 7 alle 10 ore. Qual è la loro più grande preoccupazione? Non riuscire a bruciare calorie in eccesso (33%), non rimettersi in forma per l'estate (25%) sono ai primi posti. Ma cos'è la 'gym-a-holic'? È l'ossessione da fitness, tradotto in italiano in “sport-dipendenza” o più letteralmente in “ubriaco di palestra”, che può portare a diventare gym-addicted o fitness-addicted.

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 una necessità di dedicarsi all'attività fisica ogni giorno, più volte al giorno, compresi i giorni di festa, sacrificando gli amici, la famiglia e il lavoro. Quali sono gli obiettivi degli italiani in questo periodo dell'anno? Sei su 10 (61%) confessano che il rimettersi in forma è il primo dei loro buoni propositi; quattro su 10 (45%) vogliono guadagnare di più, mentre il 39% vuole fare nuove conoscenze. Perché ci si sente fuori forma? Quasi la metà (46%) ammette di aver esagerato durante l'inverno. 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. Quali sono le parti del corpo che gli italiani vogliono “ristrutturare”? Per quanto riguarda il gentil sesso, quasi cinque donne 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%). Come pensano gli italiani di rimettersi in forma? Oltre 7 italiani su 10 (76%) confessano che andranno subito ad iscriversi in palestra; i più “audaci” (48%) ricorreranno al fai da te, svolgendo 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.