

# TG24.SKY.IT

8 marzo 2019

<https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2019/03/08/sport-palestra-italiani.html>

## Sport, il 44% degli italiani passa più di 10 ore alla settimana in palestra

Lo rivela uno studio condotto dall'associazione Nutrimente Onlus. Per sei persone su 10 l'obiettivo principale è tornare in forma in vista dell'estate

Non sono poche le persone che in vista dell'estate si dedicano maggiormente all'attività fisica, desiderose di perdere i chili di troppo e di recuperare la massa muscolare perduta. Nutrimente, Onlus impegnata nella cura e nella prevenzione dei disturbi alimentari, ha condotto uno studio in Italia su questo fenomeno utilizzando la metodologia WOA (Web Opinion Analysis). Dopo aver monitorato sul web circa 1500 italiani, l'associazione ha stabilito che per il 63% del campione l'attività fisica rappresenta un chiodo fisso: in molti trascorrono più di 10 ore alla settimana in palestra (44%), mentre altri dedicano all'allenamento dalle 7 alle 10 ore (25%).

### Il timore della prova costume

In vista della prova costume, le principali preoccupazioni degli italiani sono due: non riuscire a bruciare le calorie in eccesso (33%) e non fare in tempo a rimettersi in forma (25%). Nutrimente rivela che questi timori portano molti uomini e donne a dedicarsi ossessivamente all'attività fisica. Spesso la mancanza di esperienza porta questi sportivi improvvisati a svolgere gli allenamenti in modo errato e a non ottenere alcun risultato. Le più colpite dalla 'febbre da palestra' sono le donne (48%).

# TG24.SKY.IT

8 marzo 2019

<https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2019/03/08/sport-palestra-italiani.html>

## Gli obiettivi

Ma quali sono gli obiettivi di chi dedica così tante ore alla palestra? Per sei persone su 10 (61%) il principale traguardo da raggiungere è rimettersi in forma, ma non manca nemmeno chi desidera fare nuove conoscenze (39%). Il 48% delle donne si allena per ottenere un ventre piatto e un girovita invidiabile, il 30% desidera dei glutei più solidi e il 19% delle gambe snelle. Molti uomini sognano degli addominali perfetti (41%) e delle braccia e delle gambe maggiormente definite (22%). Una percentuale minore punta a recuperare la massa muscolare perduta (18%). Sara Bertelli, psichiatra dell'associazione Nutrimente Onlus, spiega che l'ossessione da sport rischia di portare più danni che benefici, soprattutto a chi sceglie di adottare delle diete improvvisate per perdere il peso in eccesso.