

# VOICEBOOKRADIO.COM

8 marzo 2019

<http://www.voicebookradio.com/attivita-fisica-quando-lo-sport-diventa-unossessione/>

## ATTIVITÀ FISICA: QUANDO LO SPORT DIVENTA UN'OSSESSIONE

*Mens sana in corpore sano*, dicevano i latini...ma occhio a non esagerare! Come tutte le cose, infatti, anche un eccesso di attività fisica diventa dannoso per l'organismo. I dati alla mano sono allarmanti: per ben **6 italiani su 10**, lo sport è motivo di **stress e ossessione**, tanto da poter parlare a tutti gli effetti di "sport-dipendenza".

Il problema in questione sembrerebbe riguardare **più le donne che gli uomini**, con un 48% contro il 37%. È quanto emerso da uno studio condotto da "Nutrimente", associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare.

L'ossessione da sport, spiegano nutrizionisti e psicoterapeuti, porta il soggetto a **mutare totalmente il proprio stile di vita**, a cominciare dall'alimentazione. Il rischio è quello che, allo scopo di volersi vedere sin da subito più snelli, si eliminino componenti fondamentali della dieta, quali i **carboidrati** e le **proteine**. Non è infatti una novità che sempre più soggetti prediligano **integratori** e **beveroni** già pronti, a discapito di frutta fresca e vitamine ben più salutari.

I desideri intrinseci a questa vera e propria fissazione per lo sport sfociano in obiettivi che variano da donne a uomini. Per questi ultimi, il sogno sarebbe quello di aumentare la muscolatura e, in generale, la prestanza fisica. Per il genere femminile, invece, si brama la pancia piatta, un girovita perfetto e dei glutei più solidi.