

# WEBMAGAZINE24.IT

12 marzo 2019

<https://www.webmagazine24.it/dipendenza-dallo-sport-10-consigli/>



## Dipendenza dallo sport, 10 consigli per evitarla

Dipendenza dello sport, 10 consigli per evitarla. L'indagine dell'associazione Nutrimente dimostra che per il 63% degli italiani l'attività fisica è un'ossessione

# WEBMAGAZINE24.IT

12 marzo 2019

<https://www.webmagazine24.it/dipendenza-dallo-sport-10-consigli/>

L'arrivo della primavera, il pensiero che volta alla "prova costume", può generare una vera e propria dipendenza dallo sport.

L'associazione Nutrimente evidenzia come 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".

Un meccanismo menatale 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%).

Nutrimente, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, ha condotto l'indagine su oltre 100 fonti fra testate, magazine, portali, blog e community nazionali.

Raccolto anche 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.

**In merito alla dipendenza dalla sport, il parere della dottoressa Sara Bertelli, psichiatra psicoterapeuta presidente dell'Associazione Nutrimente Onlus:**

*L'ossessione da sport, una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestanza sportiva come se il livello fosse quello agonistico 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.*

*Tutto questo 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.*

# WEBMAGAZINE24.IT

12 marzo 2019

<https://www.webmagazine24.it/dipendenza-dallo-sport-10-consigli/>

## Dipendenza dallo sport, un problema che riguarda il 63% degli italiani ossessionati dall'attività fisica

Di questi inoltre 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.

Un fenomeno che dunque 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.

## La pancia piatta è, nel dettaglio, l'oggetto che genera dipendenza dello sport

Un aspetto determinante soprattutto per le donne: il 48% desidera infatti una pancia piatta ed un girovita perfetto; il 30% vorrebbero glutei più sodi, mentre il 19% vuole recuperare gambe snelle e affusolate.

Gli uomini invece desiderano invece addominali scolpiti (41%), braccia e gambe decisamente più definite (22%), e più in generale recuperare la massa muscolare perduta (18%).

## Ecco allora 10 consigli vincenti degli esperti per rimettersi in forma in maniera efficace evitando di cadere nella dipendenza dallo sport

- **Partire dalla mente.** Ogni nuovo progetto che si rispetti deve essere costruito a partire dalla motivazione.

Occorre focalizzarsi sul proprio obiettivo di benessere e sui vantaggi che volete ottenere.

- **Sì al divertimento.** Uno sport per produrre risultati richiede sforzo, se quello che si fa annoia e non piace, è difficile volerlo fare per un lungo periodo di tempo;
- **Sport personalizzato.** Occorre tenere conto della propria età, dei gusti personali e dello stato di salute, informarsi su quale sport può fare al caso proprio;
- **Attività graduale.** Specie per chi non pratica sport abitualmente, è consigliabile inserire questa buona consuetudine con gradualità nella propria vita.
- **Cross Train, l'allenamento incrociato.** Occorre scegliere più attività sportive e alternarle. Ad esempio camminata veloce e ballo oppure pesi in palestra e yoga.

# WEBMAGAZINE24.IT

12 marzo 2019

<https://www.webmagazine24.it/dipendenza-dallo-sport-10-consigli/>

**Non siamo fatti per fare sempre le stesse cose e anche il proprio corpo troverà giovamento da sport che coinvolgono ritmi e intensità differenti.**

- **No all'ossessione.** Un allenamento costante permette di mantenere una forma fisica salutare ed altrettanto importante risulta il non trascurare le altre aree di vita.

Non bisogna trasformare lo sport in un dovere.

- **Il fisico perfetto non esiste.** Se è un'insicurezza che riguarda il fisico e il rapporto con se stessi che spinge ad allenarsi, forse il problema non è il corpo, ma la mente.

Occorre parlarne con un professionista della salute mentale che aiuti a capire l'origine della propria difficoltà.

- **Consapevolezza.** Bisogna monitorare sempre il vostro stato, se ci si rende conto che si sta esagerando o che si sta perdendo il controllo, occorre cambiare obiettivo.

Non sono i muscoli ad essere importanti, lo è stare bene.

- **Armonia.** Un corpo sano è un corpo armonico. Bisogna ricordare che migliorare la propria struttura fisica non significa stravolgerla.

- **I risultati non sono quelli attesi?** Meglio rivolgersi ad un personal trainer laureato e formato che sia in grado di aiutare a mantenere il proprio benessere psicofisico.