**SEI ITALIANI SU 10 SOFFRONO DI “SPORT-DIPENDENZA” PER RIMETTERSI IN FORMA**

***Complici i bagordi in tavola di fine anno, gli italiani ricorrono ai ripari iscrivendosi in palestra o adottando in cucina metodi fai da te. Ma per il 58% l’attività risulta eccessiva e non incisiva. Nutrimente offre alcuni preziosi suggerimenti per rimettersi in forma in maniera vincente.***

Iniziare l’anno con il buon proposito di recuperare la forma perduta è l’obiettivo principale di molti. Eppure per farlo **non tutti adottano una sana e corretta alimentazione o svolgono attività fisica in maniera corretta**. Ecco spiegato perché a inizio anno **sei italiani su 10 soffrono della cosiddetta ‘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** 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.**

“**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 durante le prime settimane dell’anno? Sei su 10 (63%)** 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 in questo particolare periodo dell’anno? Quasi la metà (46%) ammette di aver esagerato con il cibo durante le feste di fine/inizio anno**. 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 sei italiani su 10 (66%) confessano che andranno subito ad inscriversi in palestra**; i più **“spericolati” (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,

**Ecco allora 10 consigli vincenti per rimettersi in forma in maniera efficace, stilati dagli esperti per far fronte in modo adeguato alla ‘gym-a-holic’ e ritrovare la forma perduta:**

**1. 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.

**2. 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;

**3. 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;

**4. Attività graduale**. Specie per chi non pratica sport abitualmente, è consigliabile inserire questa buona consuetudine con gradualità nella propria vita.

**5. Cross Train**, l’allenamento incrociato. Occorre scegliere più attività sportive e alternarle. Ad esempio camminata veloce e ballo oppure pesi in palestra e yoga. Non siamo fatti per fare sempre le stesse cose e anche il proprio corpo troverà giovamento da sport che coinvolgono ritmi e intensità differenti.

**6. 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.

**7. 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.

**8. 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.

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

**10. 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.