Cominciare l’anno nuovo con tutta una serie di buoni propositi legati a una rimessa in forma è senz’altro un’abitudine diffusa e nobile negli intenti. Gli italiani amano il cibo e sotto le feste non vogliono rinunciare a nessuna golosità presente in tavola. Le feste, purtroppo non durano per sempre. Il rientro, perciò, è spesso traumatico. Specie quando ci si rende conto, complice la bilancia, di quanto sono costati gli stravizi in termini di kg accumulati.

Vedersi appesantiti e fuori forma può innescare una serie di rimugini psicologici che promuovono sconforto e ansia, minano l’autostima e peggiorano il rapporto con il corpo. Per uscire da questi pensieri ripetivi e monotematici, il rischio è quello di affidarsi a scorciatoie e facili soluzioni per perdere i kg di troppo e tornare presto ad indossare i propri jeans preferiti. Oltre a diete drastiche, ipocaloriche oppure tendenti ad escludere un’intera categoria di nutrimenti, una soluzione spesso adottata è quella di concentrarsi sull’attività sportiva. Attenzione però ai rischi.

Se già al ritorno dalle vacanze torroni e panettoni sono stati banditi dalle tavole e si è tornati velocemente ad un’alimentazione più o meno sana, è anche vero, che perdere peso non è così facile come prenderlo. In questo caso, affiancare un’attività sportiva può aiutare nell’impresa. Lo sport ha indubbi vantaggi, non solo a livello fisico, ma anche a livello psicologico. Iniziare a praticare un’attività sportiva fa sentire che stiamo prendendo in mano il problema, facendo attivamente qualcosa e ciò comporta un aumento dell’autostima. Dopo lo sport, inoltre, vi è un rilascio di ormoni, come l’endorfina e l’ossitocina che procurano sensazioni fisiche di piacere e può costituire un alleato contro lo stress, ansia e depressione che possono accompagnarsi al ritorno dalle vacanze, quando tornati alle nostre scrivanie, il lavoro torna a sommergerci.

**Bisogna però evitare due rischi: l’ossessione da sport, una sindrome che si concentra sul miglioramento della prestanza sportiva come se il livello fosse quello agonistico. Questa “sindrome di Adone” porta la persona a cambiare totalmente lo stile di vita, partendo soprattutto dall’alimentazione. Il rischio dopo le vacanze 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. Questa sindrome ha un grande impatto anche per le relazioni, uno stile di vita e alimentare così progettato non permette una convivialità libera e informale, poiché il tempo libero e i pasti sono rigidamente controllati da sport e pasti programmati.**

**L’attività sportiva si può trasformare da un’occupazione piacevole e benefica a un’attività rischiosa per la salute che scandisce i tempi ed impegni della giornata e ci impone di assecondare standard rigidi di comportamento per evitare il senso di colpa. Questo può accadere anche a chi si avvicina all’attività fisica per la prima volta o dopo tanto tempo.**

 Ogni anno, infatti, migliaia di sportivi improvvisati, vanno incontro ad infortuni mentre praticano, causate della scarsa conoscenza, preparazione e disattenzione. Spesso ci si presenta del tutto impreparati non soltanto a livello muscolare o relativamente alla conoscenza necessaria per intraprendere una nuova attività. Spesso un aspetto poco curato è quello del vestiario e degli accessori che servono per fare sport. Nei mesi freddi, molti possono decidere di tentare gli sport invernali, ma prima è importante munirsi di un vestiario tecnico e della giusta attrezzatura, per evitare il rischio di presentarsi sulle piste innevati conciati come Fantozzi nell’omonimo primo film della saga.

CONSIGLI PER UNA RIMESSA IN FORMA VINCENTE

1. Partire dalla mente. Ogni nuovo progetto che si rispetti delle essere costruito a partire dalla motivazione. Focalizzatevi sul vostro obiettivo di benessere e sui vantaggi che volete ottenere.
2. Scegliete il divertimento. Uno sport per produrre risultati richiede sforzo, se quello che facciamo ci annoia e non ci piace, è difficile che vorremo farlo a lungo.
3. Sport personalizzato. Tenete conto della vostra età, dei vostri gusti e dello stato di salute, informatevi su quale sport può fare al caso vostro.
4. Attività graduale. Specie per chi non pratica sport abitualmente, è consigliabile inserire questa buona abitudine con gradualità nella propria vita. Vedrete che in poco tempo vi chiederete come riuscivate a farne a meno!
5. Cross Train, l’allenamento incrociato. Scegliete più attività sportive e alternatele. Ad esempio camminata veloce e ballo oppure pesi in palestra e yoga. Non siamo fatti per fare sempre le stesse cose e anche il nostro 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. È altrettanto importante non trascurare le altre aree di vita. Non trasformare lo sport in un dovere.**
7. **Il fisico perfetto non esiste. Se è un’insicurezza sul fisico e il rapporto con se stessi che spinge ad allenarsi, forse il problema non è il corpo, ma la mente. Parlatene con un professionista della salute mentale che vi aiuti a capire, l’origine della vostra difficoltà.**
8. **Consapevolezza. Monitorate sempre il vostro stato, se vi rendete conto che state esagerando o che state perdendo il controllo, cambiate obbiettivo. Non sono i muscoli ad essere importanti, lo è stare bene.**
9. **Armonia. Un corpo sano è un corpo armonico. Ricordate che migliorare la propria struttura fisica non significa stravolgerla.**
10. **I risultati non sono quelli attesi? Rivolgetevi ad un personal trainer laureato e formato che sia in grado di aiutarvi a mantenere il vostro benessere psicofisico.**

Un ultimo bonus: provate a coinvolgere il vostro partner o un amico. Vi aiuteranno a rimanere motivati e a non cedere alla tentazione di rimanere comodamente sul divano quando non avrete voglia!

<http://www.meteoweb.eu/2019/01/sport-invernali-infortuni/1200867/>

<https://well.blogs.nytimes.com/2012/11/21/the-love-hormone-as-sports-enhancer/>

<https://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression>