

11 marzo 2019

<https://www.glamour.it/beauty-break/2019-03-11-18-30-6-italiani-10-soffrono-sport-dipendenza/>

## 6 italiani su 10 soffrono di "sport-dipendenza"



Si sa: l'attività fisica è fondamentale per il benessere psico-fisico, a qualunque età. Ma se diventa un'ossessione rischia di risultare dannosa e può compromettere lo stato di salute.

Secondo uno studio condotto da **Nutrimente**, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, attraverso un monitoraggio web su circa 1500 italiani, è emerso che **per 6 italiani su 10 lo sport è sinonimo di ossessione e stress**, tanto da essere soggetti a quella che gli esperti definiscono '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%)** che gli uomini (37%).

# GLAMOUR.IT

11 marzo 2019

<https://www.glamour.it/beauty-break/2019-03-11-18-30-6-italiani-10-soffrono-sport-dipendenza/>

Quasi la metà di questi italiani-campione (44%) trascorre **oltre 10 ore alla settimana in palestra**, altri (25%) **dalle 7 alle 10 ore**, mossi in primo luogo dalla preoccupazione di non riuscire a bruciare le calorie in eccesso (33%) e di non rimettersi in forma per l'estate (25%).

Questa forma di dipendenza, che ha spesso riguardato ex modelle e atleti e che **si manifesta in malesseri fisici, dolori ai tendini e ai muscoli**, raggiunge il suo apice quando diventa necessità di dedicarsi all'attività fisica ogni giorno, più volte al giorno, compresi i giorni di festa, spesso sacrificando gli amici, la famiglia e il lavoro.