

# OKMEDICINA.IT

8 marzo 2019

[http://www.okmedicina.it/index.php?option=com\\_community&view=groups&task=viewbulletin&groupid=5&bulletinid=6988](http://www.okmedicina.it/index.php?option=com_community&view=groups&task=viewbulletin&groupid=5&bulletinid=6988)

## DIPENDENZA DA SPORT, IL RISCHIO DELLA BELLA STAGIONE

Con la primavera alle porte, per molti è già cominciata l'ansia da prova costume e per tanti altri la priorità numero uno è stare comunque in forma adottando una dieta equilibrata e praticando dell'attività fisica.

Ma 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%) degli uomini (37%).



È quanto emerge da uno studio di Nutrimente, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, 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 intensa 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”.

# OKMEDICINA.IT

8 marzo 2019

[http://www.okmedicina.it/index.php?option=com\\_community&view=groups&task=viewbulletin&groupid=5&bulletinid=6988](http://www.okmedicina.it/index.php?option=com_community&view=groups&task=viewbulletin&groupid=5&bulletinid=6988)

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 in questo periodo dell'anno? Sei su 10 (61%) 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? Quasi la metà (46%) ammette di aver esagerato durante l'inverno. 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 7 italiani su 10 (76%) confessano che andranno subito ad iscriversi in palestra; i più "audaci" (48%) ricorrono al fai da te, svolgendo attività fisica in casa e ricorrendo a attività, più o meno affidabili, trovate su internet o consigliate da amici. Uno su 3 (32%) ricorrerà alla dieta, ma se tra questi il 26% ammette che si rivolgerà a un dietologo affidabile, oltre la metà (52%) sostiene che farà ricorso a libri o a ricerche fatte su internet. Ecco allora 10 consigli vincenti degli esperti 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:

# OKMEDICINA.IT

**8 marzo 2019**

[http://www.okmedicina.it/index.php?option=com\\_community&view=groups&task=viewbulletin&groupid=5&bulletinid=6988](http://www.okmedicina.it/index.php?option=com_community&view=groups&task=viewbulletin&groupid=5&bulletinid=6988)

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 e 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 a un personal trainer laureato e formato che sia in grado di aiutare a mantenere il proprio benessere psicofisico.