

7 marzo 2019

<https://www.pianetadonna.it/benessere/star-bene/sport-dipendenza.html>

## Quando lo sport diventa un'ossessione

Lo sport e l'attività fisica portati agli eccessi possono diventare un'ossessione e trasformarsi in una vera e propria dipendenza: eccone le cause più comuni

### Quando lo sport diventa dipendenza

Mens sana in corpore sano, a patto però di non esagerare. La passione per lo sport rischia però di trasformarsi in ossessione: così c'è chi passa anche oltre **10 ore in palestra a settimana** per rimettersi in forma per la prova costume. Per 6 italiani su 10, infatti, lo sport è sinonimo di ossessione e stress, tanto da essere definiti vittime di **sport-dipendenza**. Un problema che riguarda 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.

# PIANETADONNA.IT

7 marzo 2019

<https://www.pianetadonna.it/benessere/star-bene/sport-dipendenza.html>

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

Se gli ossessivi sono il 63%, quasi la metà (44%) di essi trascorre oltre **10 ore alla settimana in palestra**, altri (25%) dalle 7 alle 10 ore. Ma qual è la loro più grande preoccupazione? Non riuscire a bruciare calorie in eccesso (33%) e non tornare in forma per l'estate (25%) sono ai primi posti.

## L'ossessione da fiction: i motivi

Ma cos'è la 'gym-a-holic'? È l'ossessione da fitness, 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.

Perché ci si sente fuori forma in questo periodo? Quasi la metà (46%) ammette di aver esagerato durante l'inverno. Per altri le responsabilità vanno ricercate nel fatto di non aver ripreso la palestra dopo l'estate. Il 22% ammette di non aver mai adottato un regime alimentare corretto.

# PIANETADONNA.IT

7 marzo 2019

<https://www.pianetadonna.it/benessere/star-bene/sport-dipendenza.html>

Quanto alle donne, quasi cinque 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 sognano invece addominali scolpiti (41%), braccia e gambe decisamente più definite (22%), e più in generale recuperare la massa muscolare perduta (18%). Come pensano allora gli italiani di rimettersi in forma? In generale oltre 7 italiani su 10 (76%) confessano che andranno subito ad iscriversi in palestra; i più 'audaci' (48%) ricorreranno al fai da te, facendo 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.