

STILE.IT

18 marzo 2019

<https://www.stile.it/2019/03/18/sport-dipendenza-ne-soffrono-6-italiani-su-10-id-210135/>

Sport dipendenza, ne soffrono 6 italiani su 10



Mens sana in corpore sano, ma attenzione a non farsi ossessionare. Per 6 italiani su 10 l'attività fisica è più di un modo per tenersi in forma. Si parla di sport dipendenza. Il 63% trascorre oltre 10 ore in palestra ed è costantemente ossessionato dal rimettersi in forma per la prova costume e bruciare le calorie in eccesso.

Sport dipendenza, quando il fisico diventa un'ossessione

STILE.IT

18 marzo 2019

<https://www.stile.it/2019/03/18/sport-dipendenza-ne-soffrono-6-italiani-su-10-id-210135/>

Con la primavera alle porte, per molti è già cominciata l'ansia da prova costume. Per tanti altri la priorità è stare 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 di quella che gli esperti definiscono "gym-a-holic". Ovvero la "sport dipendenza", che porta migliaia di sportivi improvvisati a svolgere esercizi in modo errato e senza risultati. Ma soprattutto in modo ossessivo. Una patologia che riguarda più le donne (48%) degli uomini (37%).

È quanto emerge da uno studio di [Nutrimente](#), condotto 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.

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. Una 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 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.

Sport dipendenza, gli obiettivi di chi si allena troppo

STILE.IT

18 marzo 2019

<https://www.stile.it/2019/03/18/sport-dipendenza-ne-soffrono-6-italiani-su-10-id-210135/>

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. 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.

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%).

Sport dipendenza, 10 consigli per rimettersi in forma senza strafare

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;

STILE.IT

18 marzo 2019

<https://www.stile.it/2019/03/18/sport-dipendenza-ne-soffrono-6-italiani-su-10-id-210135/>

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.