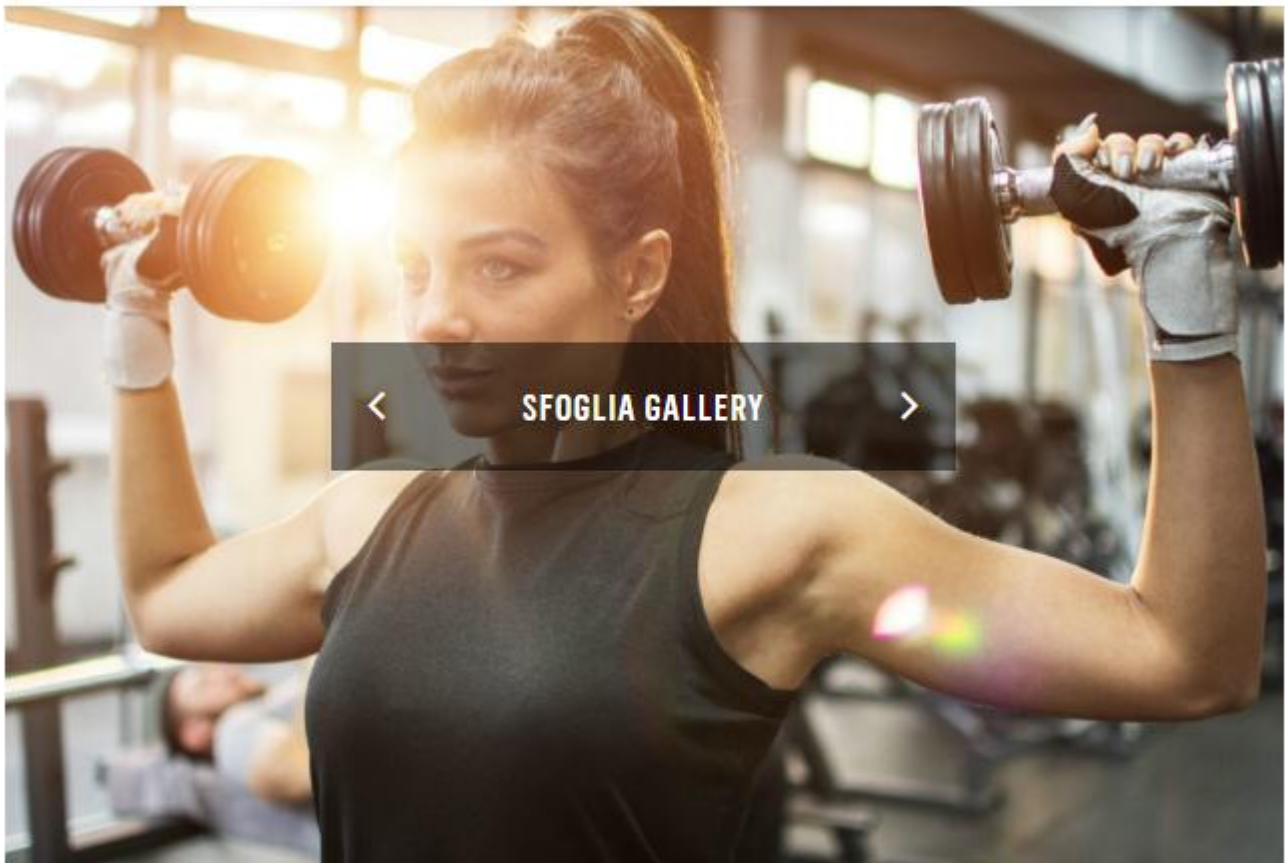


# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

## Sport-dipendenza: ecco cos'è



Si tratta di quando l'attività fisica si trasforma in una vera e propria ossessione. 6 italiani su 10 ne soffrono

Countdown alla **bella stagione**: attivato. E con esso, ci scommettiamo, l'ansia da **prova costume**. Tradotto: seguire una **dieta** equilibrata e praticare attività fisica fino allo sfinimento. Vi riconoscete nel profilo? Secondo le statistiche, dovrete.

# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

Infatti, 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 atleti improvvisati a svolgere sport in modo errato e senza risultati, ma soprattutto in modo ossessivo.

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.

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), raggiungendo 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.

Questa dipendenza in **cifre**: oltre 6 italiani su 10 (63%) sono ossessionati dallo sport, una "patologia" che riguarda a sorpresa più le donne (48%) degli uomini (37%). 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%) e non rimettersi in forma per l'estate (25%) sono ai primi posti.

# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

Quali sono gli **obiettivi** degli italiani in questo periodo dell'anno? 6 su 10 (61%) confessano che il rimettersi in forma è il primo dei loro buoni propositi; 4 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 5 donne su 10 (48%) desiderano una pancia piatta e 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 a iscriversi in palestra; i più "audaci" (48%) ricorreranno al fai da te, svolgendo attività fisica in casa e ricorrendo a consigli, più o meno affidabili, trovati su Internet o consigliati da amici. 1 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.

# VANITYFAIR.IT

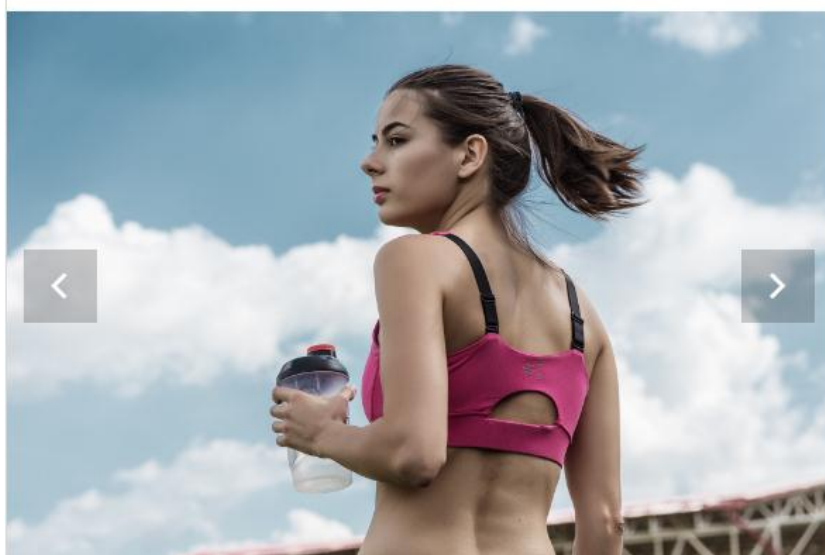
14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

«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 l'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».

Ecco allora, nella nostra gallery, **10 consigli per rimettersi in forma in maniera efficace**, stilati dagli esperti, per far fronte in modo adeguato alla 'gym-a-holic' e non essere vittime di questa dipendenza.

VF



1

## Partite 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. Foto: stock.adobe.com

# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

VF



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.

Foto: stock.adobe.com

VF



3

## Fate dello sport in modo personalizzato

Occorre tenere conto della propria età, dei gusti personali e dello stato di salute, informarsi su quale sport può fare al caso proprio.

Foto: stock.adobe.com

# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

VF



4

## Fate attività fisica in modo graduale

Specie per chi non pratica sport abitualmente, è consigliabile inserire questa buona consuetudine con gradualità nella propria vita.

Foto: stock.adobe.com

VF



5

## Provate il Cross Train, l'allenamento incrociato

Occorre scegliere più attività sportive e alternarle. Per 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.

Foto: stock.adobe.com

# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

VF

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.

Foto: stock.adobe.com



VF

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.

Foto: stock.adobe.com

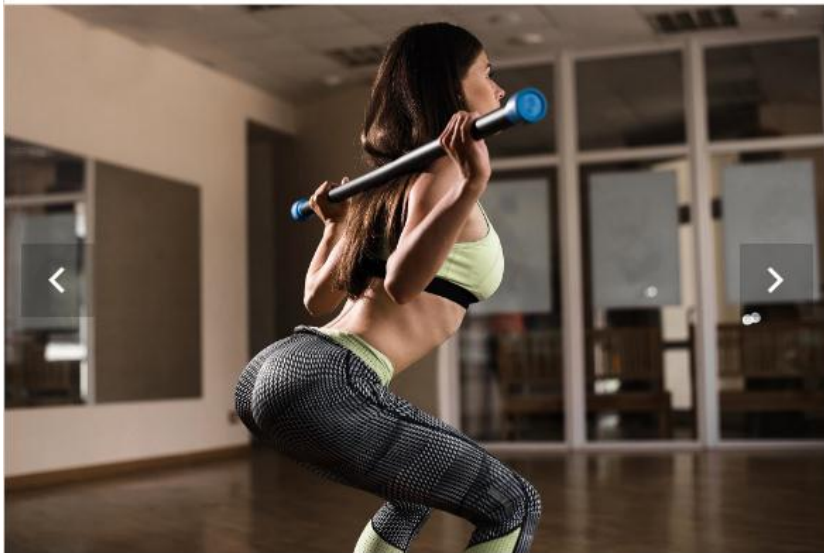


# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

VF



8

## Siate consapevoli

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 a essere importanti, lo è stare bene.

Foto: stock.adobe.com

VF



9

## Rispettate l'armonia del vostro corpo

Un corpo sano è un corpo armonico. Bisogna ricordare che migliorare la propria struttura fisica non significa stravolgerla.

Foto: stock.adobe.com

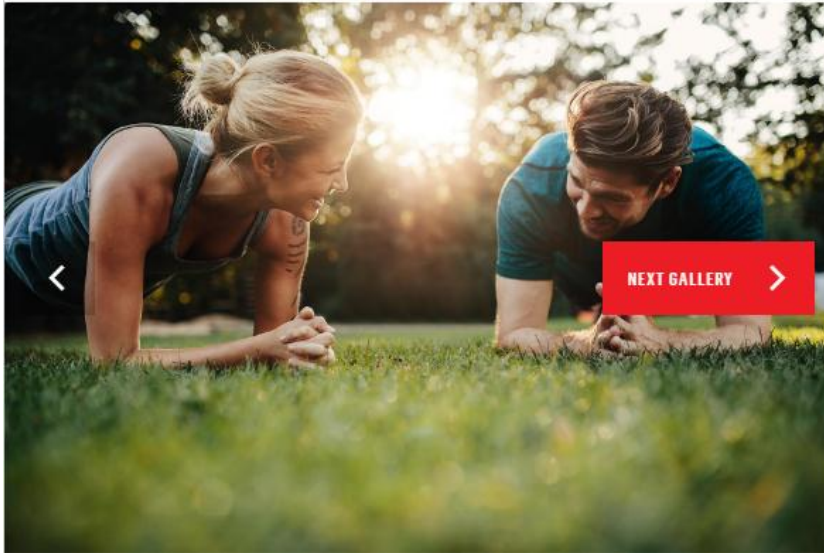


# VANITYFAIR.IT

14 marzo 2019

<https://www.vanityfair.it/benessere/fitness/2019/03/22/dipendenza-da-sport>

VF



10

## Rivolgetevi a un esperto di fitness

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.

Foto: stock.adobe.com