



EINFACH BESSER ITALIENISCH

Ein Sprachmagazin der ZEIT GRUPPE

12
19
ADESSO

ADESSO

25 JAHRE
ADESSO

SPECIALE

*Italien,
wie geht es dir?*

Facciamo il punto
sul Belpaese.

ROM

I luoghi del cuore

GRATIS
VOKABELTRAINER
Teil 2: Gefühle

L'ITALIA A TAVOLA
Le fantastiche
torte delle
mamme italiane

Deutschland € 8,50
CH sfr 13,90
A.E.-L.-SK: € 9,60



QUANDO IL FITNESS DIVENTA OSSESSIONE

*Wenn **KÖRPERKULT** und **Fitnesswahn** zum **ADONIS-KOMPLEX** werden und alles sich nur noch um den muskulös geformten Körper dreht.*

MEDIO AUDIO

Negli ultimi anni è aumentata l'attenzione dell'opinione pubblica verso l'anoressia, ma pochi conoscono un altro disturbo, sempre più insidioso e diffuso, causato da una distorta percezione del proprio corpo: la vigoressia. Questa sindrome, detta anche "complesso di Adone", trova terreno fertile nella cultura del benessere, nel mondo delle palestre e del fitness, colpisce soprattutto gli uomini fra i 25 e i 35 anni, ma può manifestarsi anche prima, tra i 18 e i 24 anni. Le persone vigoressiche, nel tentativo di far aumentare la propria massa muscolare, diventano dipendenti dall'allenamento e ossessionate dalla forma del proprio corpo. I dottori concordano nel dire che esiste una forma positiva di dipendenza dalla palestra, quando si limita all'abitudine di andarci per mantenere una forma fisica ottimale. Il rischio, come in tutte le dipendenze, è di andare oltre la misura e di sviluppare una patologia, arrivando a compromettere l'equilibrio emotivo, le relazioni sociali e affettive, fino a minare anche la salute e le funzionalità organiche.

Il primo passo per uscire dalla vigoressia è riconoscerla, spiega Pierluigi De Pascalis, autore del libro *Vigoressia*. L'allarme scatta quando non si riesce a resistere alla necessità di consumare calorie in palestra o in piscina e si finisce per passare sempre più tempo allenandosi,

sottraendo spazio e interesse ad altre attività sociali.

La dipendenza dallo sport non sarà un problema inventato da chi "non ha il fisico"? Se digitate *vigoressia* sul sito dottoremaeveroche.it, l'argomento è introdotto così, per passare poi dalla provocazione a un approfondimento equilibrato sui problemi di dipendenza. È dimostrato che un'attività fisica regolare ha enormi benefici a tutte le età, soprattutto in termini di prevenzione: tiene lontane molte malattie cardiovascolari, il diabete e lo stress, ma se diventa un'ossessione si trasforma in dipendenza patologica.

Qual è la differenza tra prendersi cura del proprio corpo e l'esserne ossessionati? Harrison Pope, uno dei primi studiosi dell'ossessione per un corpo muscoloso, portava questo chiaro esempio: "Se uno si lava le mani cinque volte al giorno è sano, se si lava le mani 200 volte al giorno, probabilmente ha un problema." La quantità di tempo passato allenandosi è già un campanello d'allarme, ma nelle persone che sono afette da questo disturbo i sintomi dell'astinenza vera e propria si manifestano già dopo 24 ore dall'ultimo allenamento. Il desiderio di migliorare la tonicità e la massa muscolare può innescare una serie di comportamenti sbagliati e pericolosi per l'equilibrio sociale e psicofisico. Anche la percezione di se stessi cambia e diventa patologica e distorta. È vero che, soprattutto per le persone sedentarie, un corpo tonico e muscoloso può essere oggetto di ammirazione e invidia, ma un corpo sformato da muscoli gonfi di anabolizzanti è ben lontano dal dare l'idea di un Adone!



L'AUTRICE

RENATA BELTRAMI

Buchautorin und unermüdliche Beobachterin von Trends im Alltagsleben, liefert Denkanstöße und Kurioses, Neues und Wissenswertes, aktuell recherchiert.

Ihre Meinung ist gefragt

adesso@spotlight-verlag.de



Der Audio-Trainer von ADESSO 12/2019
Che importanza date alla cura di voi stessi?
adesso-online.de/adesso-audio

il disturbo ➤ Störung	dipendente ➤ abhängig	scattare ➤ auslösen	cardiovascolare ➤ Herz-Kreislauf-
insidioso ➤ heimtückisch	l'allenamento ➤ Training	resistere ➤ widerstehen	prendersi cura di ➤ sich kümmern um
diffuso ➤ verbreitet	concordare ➤ übereinstimmen	la necessità ➤ Bedürfnis	il campanello d'allarme ➤ Alarmglocke
distorto ➤ verzerrt	limitarsi ➤ sich beschränken	consumare ➤ hier: verbrennen	affetto ➤ betroffen, leidend
la percezione ➤ Wahrnehmung	la misura ➤ Maß	inventato ➤ erfunden	il sintomo dell'astinenza ➤ Entzugserscheinung
la vigoressia ➤ Muskeldysmorphie	sviluppare ➤ entwickeln	digitare ➤ eingeben, tippen	innescare ➤ auslösen
trovare terreno fertile ➤ auf fruchtbaren Boden fallen	compromettere ➤ beeinträchtigen	l'approfondimento ➤ Vertiefung	sedentario ➤ bewegungsfaul
il benessere ➤ Wohlbefinden	l'equilibrio ➤ Gleichgewicht	equilibrato ➤ ausgewogen	sformato ➤ verformt
colpire ➤ betreffen	affettivo ➤ Gefühls-	il beneficio ➤ Vorteil	gonfio ➤ hier: aufgepumpt
	minare ➤ schaden	in termini di ➤ in Bezug auf	