

la prova piÙ odiata dalle italiane

L'Espresso 22/07/2005 

Il 23 per cento delle italiane detesta la prova costume e la considera motivo di stress, mentre solo l'8 per cento degli uomini se ne preoccupa. È quanto emerge da un sondaggio svolto dalla SWG per conto di **Herbalife**, azienda americana leader nella distribuzione di prodotti per il controllo del peso. Su 1.000 intervistati fra i 18 e i 65 anni sono notevoli le differenze sulla percezione della propria forma fisica in prossimità delle vacanze. Le donne ad esempio scelgono piccoli pasti frequenti, ricchi di frutta e verdura, mentre gli uomini aumentano l'attività sportiva. Il 40 per cento degli italiani si sente sovrappeso mentre solo il 26 per cento lo è realmente. Come prevenire questi problemi? "In base alla ricerca, il 27 per cento degli italiani ha dichiarato di essere aumentato 4 chili rispetto alla scorsa estate", dice Antonino De Lorenzo, docente di alimentazione e nutrizione umana dell'Università di Roma Tor Vergata. "Il consiglio è: misurare la composizione corporea e valutare il metabolismo basale prima di decidere una dieta. Spesso i sovrappeso sono soggetti ipermuscolari, nei quali la dieta non è necessaria".