

# IVG

## Crisi, si rinuncia al ristorante non alla palestra

di **Comunicato**

16 Marzo 2015 - 12:24



Gli Italiani rinunciano al divertimento ma non alla palestra e alle attività legate al fitness, secondo l'indagine dello scorso ottobre svolta dal Censis quattro italiani su dieci non praticano nessuno sport, di questi il 20% ha dichiarato di non avere intenzione di fare alcuna attività fisica a breve mentre uno su due è invece possibilista. In molti cercano su siti specializzati come [www.proformfitness.it](http://www.proformfitness.it) abbigliamento e attrezzatura tecnica a prezzi competitivi.

Quello che potrebbe convincere l'italiano medio ad abbandonare divano e telecomando è il consiglio di un esperto «Chi fa attività fisica - ha dichiarato Giuseppe De Rita, Presidente del Censis - non solo si prende cura del suo corpo, ma impara a fare i conti con ciò che realmente è al di là di ciò che vorrebbe essere. Al contrario del sedentario, che invece non solo trascura il suo organismo, ma si può dire che nemmeno lo conosce. La sedentarietà è davvero la malattia del secolo perché è la patologia dell'individuo che, chiuso nel suo soggettivismo, per non scontrarsi coi suoi limiti nemmeno conosce le sue potenzialità».

Se il consiglio del medico è sempre un buono stimolo per cominciare a praticare sport, la maggior parte degli intervistati ha dichiarato che l'importanza di cambiare abitudini e di fare sport è stata recepita grazie alla televisione, e in particolare ai tanti programmi dedicati a questo argomento.

---

Nonostante la crisi meno di un quinto degli italiani hanno tagliato l'abbonamento della palestra, mentre la metà ha deciso di ridurre le cene fuori casa. A favorire in Liguria la pratica dello sport è anche il fattore climatico a differenza di quanto accade nel nord Italia è possibile praticare sport all'aperto quasi tutto l'anno. Una soluzione invece per quelli che non vogliono abbandonare la televisione o il computer è quella di correre comodamente a casa sul Tapis Roulant e seguire il proprio reality show preferito. [Gli articoli sportivi](#) di questo tipo sono sempre più professionali e in grado di soddisfare le esigenze anche del runner più esigente.