

13 Novembre 2018

Bridget Malcolm, ex modella di Victoria's Secret: 'ero 'ossessionata' dal fitness e mi sono rovinata la salute



"Cara Bridget, sto lottando con l'ossessione per l'esercizio fisico. Se non mi alleno come prima cosa al mattino, penso di essermi rovinata la giornata e non mi sento bene con me stessa per tutto il giorno. Hai qualche consiglio per cambiare?". È partito così sul [blog della top model Bridget Malcolm](#) il tema dell'over fitness e per questo dopo aver risposto alla sua fan l'ex modella di [Victoria's Secret](#) ha scritto un lungo post sul tema. "Oggi affronto l'argomento 'allenamento'. Questo è un tema delicato per me" scrive Bridget. "Nella mia vita mi sono allenata troppo al punto di ferirmi, di soffrire di esaurimento e ansia. Essere attivi è un fattore importante in una vita felice. Ma allenarsi per ridurre le proprie misure fino ad adattarsi allo standard della taglia 0? Questo non è ok. Abbiamo una sola vita. Allenati per viverla bene. Ma non sprecarla inseguendo in palestra il modello imposto da qualcun altro su come dovrebbe essere una donna....Pace e amore a tutti voi". La modella, che già alcuni mesi fa raccontava come dopo 11 anni in passerella [aveva deciso di buttare la bilancia e vivere felice anche se 'ingrassata'](#), oggi torna sul tema dell'accettazione di sé. "Mi allenavo anche 4 ore al giorno a livello molto intenso" racconta oggi, "dopo 6 mesi non riuscivo più a dormire e tutta la mia vita ruotava intorno all'allenamento. Ancora oggi ho problemi alla schiena e alle ginocchia". Sul tema dell'intossicazione da fitness abbiamo sentito la psichiatra Adelia Lucattini. Ecco un estratto dell'articolo ([che puoi leggere integralmente qui](#)): "Questo processo di lento scivolamento dal piacere di fare attività fisica alla vera e propria intossicazione", spiega Lucattini, si definisce ***gymaholic*** (**ubriaco di palestra**), che può portare a diventare *gym-addicted* o *fitness-addicted*. **I primi segnali sono i malesseri fisici**, dolori ai tendini e ai muscoli, quindi **una necessità ingovernabile di dedicarsi al fitness**

ogni giorno, più volte al giorno, compresi i giorni di festa, sacrificando gli amici, la famiglia e il lavoro” continua l'esperta che fornisce anche i [consigli per 'disintossicarsi'](#).

Vai all'articolo:

[https://d.repubblica.it/moda/2018/11/13/foto/fitness troppo sport modelle su instagram sfilata victoria s secret bridget malcolm-4189570/1/](https://d.repubblica.it/moda/2018/11/13/foto/fitness_troppo_sport_modelle_su_instagram_sfilata_victoria_s_secret_bridget_malcolm-4189570/1/)