

# BENESSERE

## QUANDO LO SPORT SE NE VA IN VACANZA...

Eccoci qua.

L'estate è quasi finita e possiamo tirare le somme. Siamo andati in ferie? Oppure siamo stati paralizzati dal terrore della crisi-economica paventata da ogni telegiornale ed abbiamo preferito la spiaggia libera di Rimini sognando i Caraibi? In ogni caso, gran parte di noi ha deciso certamente di mandare in ferie una cosa: l'attività fisica!

Ogni anno si assiste infatti alla solita storia: prima la corsa contro il tempo per la prova bikini; telefonate allucinate al Personal Trainer o al Nutrizionista col tono di voce di un "condannato a morte" che parla con il proprio avvocato-difensore, con l'ansia dell'arrivo imminente dell'estate e con il terrore di doversi presentare in costume da bagno con la stessa pancia flaccida dell'anno precedente o con gli stessi buchi di cellulite raccapriccianti che adornavano i glutei la stagione passata. E allora giù a testa bassa per ore sullo step o sul tapis-roulant, migliaia di addominali prima, durante e dopo i pasti. Cene frugali e colazioni con frutta fresca e yogurt nei quali i grassi sono stati tolti dalla Nasa grazie a procedure a scambio ionico astrale, al punto che nemmeno i RIS di Parma potrebbero trovarne traccia.

Poi, giunta l'estate, sospensione di qualsiasi attività fisica fino al punto da pensare di assumere un operaio per girare il cucchiaino all'interno del caffè che si prende al bar.

Perché?

Insomma, dovremmo saperlo: abbiamo un corpo con cui non possiamo fare a meno di convivere per dodici mesi l'anno. Perché allora ce ne ricordiamo solo per una parte di questo tempo? Che cosa accadrebbe se lui - il corpo - facesse lo stesso con noi? "Allora, a gennaio gli faccio usare solo le gambe, così magari mi porta a sciare. Poi a febbraio magari anche le braccia che c'è il carnevale e così si può ballare con qualcuno/a e poi a marzo voglio riposarmi, vado in sciopero e non muovo nulla! Cosa accadrebbe? Impazziremmo! Eppure noi ci comportiamo così con lui, non pensiamo che dovremmo curarlo tutto l'anno per farlo essere efficiente e funzionale in ogni occasione. Anzi vorremmo essere dotati di telecomando, come nei nostri comodi salotti casalinghi, e pigiare il tasto "addominali" e vederli apparire, come per incanto, facendosi strada sul nostro ventre ricolmo di lasagne e torte alla ricotta. Allo stesso modo, vedendo arrivare da lontano una bella fanciulla, vorremmo poter premere il tasto "torace e bicipiti" e,

sorridendo, passeggiare andandole incontro, sfoggiando il corpo di Mr. Universo.

Nel body building il corpo è definito il tempio; eppure, come sempre accade, ci sono gli eccessi di chi mostra interesse quasi maniacale nei confronti del proprio tempio (giungendo ad eccessi innaturali e dannosi alla mente e al corpo stesso) e chi invece se ne ricorda solo all'occorrenza. E qui la corsa appunto per la prova costume. Non abbiamo un corpo solo per esibirlo, lo abbiamo perché viviamo in una dimensione in cui non siamo solo spirito, e allora occorre averne cura nella speranza di vivere il più a lungo possibile e nelle migliori condizioni possibili. Se qualcuno, mille anni or sono, ha scritto "mens sana in corpore sano", forse una verità c'è. Quante volte avete pensato che con quella pancetta non vi sentivate a posto, che avreste voluto braccia più toniche o gambe più asciutte ed affusolate per poi lasciare il posto ad un altro pensiero: e cioè che se vi foste piaciuti di più allora sareste stati più felici, allora forse vi sarebbe venuta la motivazione ad iscrivervi in palestra, senza sentirvi a disagio in mezzo agli altri, o avreste avuto il coraggio di "invitarla" ad uscire? Quante volte avrete pensato che quella gonna in vetrina, se foste state un po' meno "in carne", vi sarebbe stata benissimo e poi, dalla rabbia, vi siete fermate in gelateria a farvi una coppa cioccolato e panna montata sperando di mettere a tacere la rabbia? E' un po' la storia del gatto che si morde la coda. Non sarebbe meglio, invece di attendere miracoli che difficilmente si avvereranno, modificare radicalmente quelle abitudini che hanno causato l'imbruttimento del corpo che ci appartiene? Non sarebbe meglio andare in palestra o praticare qualsiasi altra attività fisica (magari con cadenza diversa) per tutto l'anno in modo da non perdere, durante i mesi estivi, i risultati faticosamente ottenuti durante l'inverno?

Facciamo qualche considerazione biochimica: non vi preoccupate, nulla di eccessivamente scientifico. La nostra produzione ormonale guida il nostro corpo. Più infatti gli ormoni che caratterizzano le nostre fattezze sessuali (testosterone ed estradiolo) sono alti e maggiori sono i risultati in termini di efficienza fisica, sessuale e prestativa. Nel culturismo, attività sportiva nella quale il corpo è pura espressione della massima fisicità, è indispensabile possedere la maggiore spinta ormonale naturale (lasciamo perdere il contorto discorso di come alcuni finiscano per forzare chimicamente - dopandosi - la propria produzione endocrina) ed è per questo motivo che i maggiori agglomerati di comunità di body-builders abbiano scelto zone del mondo come la Thailandia, la California o la Florida (paesi equatoriali) per allenarsi tutto l'anno, dove è praticamente sempre estate. Durante la stagione calda infatti il corpo ha ormoni più alti. E, a pensarci bene, lo sappiamo tutti noi ometti che è proprio durante questo periodo estivo che spesso il desiderio sessuale si accende con maggiore frequenza e finiamo per "immaginare" le passanti molto meno vestite di quanto lo siano in realtà.

Pensate: in estate ci si può allenare per mezz'ora avendo i risultati di un'ora di allenamento invernale; il riscaldamento pre-allenamento può essere notevolmente ridotto e pertanto si hanno meno infortuni, si perde maggiormente la ritenzione idrica (facendo sempre attenzione ad idratarsi adeguatamente onde evitare un "colpo di calore") a causa del caldo e si aumenta maggiormente di tono muscolare.

Cosa avviene invece in Italia? L'esatto **contrario!** E cioè che **proprio nella stagione nella quale si avrebbero i risultati estetici maggiori, si sospende l'attività in palestra** per riprenderla (ripieni di mohito e di gelati) da settembre od ottobre proprio quando gli ormoni vanno nuovamente in letargo!  
Che dire?

Belle sono soprattutto le scuse assurde dei più:

- "non vorrai mica che mi chiuda tra quattro mura?" Come se questi soggetti, durante la notte, non dormissero tra quattro mura.... mica dormiranno sul tetto o sul balcone di casa, no?
- "adesso, con questo caldo, non basta se faccio qualche passeggiata in riva al mare?" Da notare che il "se" denota che non sono sicuri di fare nemmeno le passeggiate! Ma, a pensarci bene, se durante l'inverno avessero sollevato pesi in palestra o seguito un corso intensivo di tonificazione, come possono pensare di mantenere i risultati con una passeggiata? Allora tanto varrebbe restare sotto l'ombrellone a fare un centrino all'uncinetto!
- "...lo sai, ad agosto poi vado in ferie quindi sospendo la palestra....", ma siamo a maggio! Come si può pensare di sospendere la palestra per il solo fatto che, tre mesi dopo, si sarebbe comunque costretti ad interrompere per due settimane?

Poi, quando si riprende l'attività a ottobre (tanto lo sapete che a settembre c'è ancora il sole ed è forte la speranza che l'estate non finisca così presto), l'indolenzimento muscolare è terribile, la forza è sparita e usare un attrezzo da cinque chili dona le stesse sensazioni che si provano a trasportare un frigorifero sulle spalle durante un trasloco!

Perché, diciamo noi?

La risposta è semplice, come la speranza - vana - che semplici siano i risultati quando li desideriamo fortemente.

Ma, in verità, nulla è semplice, o meglio non è semplice come noi lo vorremmo, ma una cosa è certa: sospendere l'attività fisica durante l'estate è come tornare al campo-base, mentre si scala una montagna, ogni volta che fa notte e ripartire, verso la vetta, ogni volta che fa giorno. Ci si troverà, giorno dopo giorno, sempre allo stesso punto.

#### Fabrizio Borghetti

www.fabrizioborghetti.it  
Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino  
Eat Coach  
Economo Dietista  
Personal Trainer FIF  
Preparatore Atletico EFA  
Educatore Alimentare  
FIKDA Certified Kettlebell Trainer  
Functional Trainer FIF

#### Dott.ssa Alessandra Sagratella

www.alessandrasagratella.it  
Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino  
Eat Coach  
Personal Trainer FIF  
Educatore Alimentare  
FIKDA Certified Kettlebell Trainer  
Functional Trainer FIF