



Fabrizio BORGHETTI,
ovvero un dietista da "leggere"

ph. Roberto Morellini

di Patrizia Papini

Fabrizio, classe 1966, lo si potrebbe definire un gentiluomo d'altri tempi per via della sua naturale gentilezza d'animo, seminasosta da un aspetto massiccio e vigoroso, ma svelata dallo sguardo dolce e limpido.

Che non sia proiettato nel passato lo si può capire dalla vena ironica che scaturisce dal suo linguaggio, verbale o scritto, che riserva senza mezzi termini anche a se stesso. Inoltre la voglia di tenersi aggiornato e la sua curiosità professionale e culturale ne hanno fatto un quotato referente negli ambiti che gli sono propri: infatti è economo dietista, educatore alimentare, personal trainer, preparatore atletico, istruttore di body building e di fitness, insegnante tecnico CONI, istruttore FIKDA (Federazione Italiana Kettlebells e Discipline Affini) di 2° livello, istruttore di Functional Training e, come se questi titoli non bastassero, presto si laureerà in Scienze e tecnologie del fitness e dei prodotti della salute.

Lo sport lo accompagna da oltre trent'anni: prima il pugilato, poi il powerlifting ed il body building ed ultimamente anche il kettlebell.

Questa passione costante e la sua personale lotta contro il sovrappeso, ovviamente affiancate da anni di studio, sono diventate nel 1990 una vera e


propria professione svolta nell'ambito del fitness: seguendo un determinato programma alimentare ed abbinandovi una pratica sportiva mirata, Fabrizio cercherà di farvi raggiungere i risultati sperati. Sperati, sì, perché Fabrizio non fa miracoli ed inevitabilmente la sua competenza ed esperienza nulla possono se non vengono assecondate dalla ferrea determinazione di chi si rivolge a lui. Ma non temete! Fabrizio è anche un fervido sostenitore della teoria che accomuna muscoli e forza di volontà: così come alleniamo i primi, a maggior ragione possiamo farlo con la seconda.

Il rigore che applica agli sport che pratica, così come al proprio regime alimentare, deve aver nutrito il suo lato artistico, quasi fosse un contrappeso di natura puramente creativa che col tempo si è liberato e dal 2004 lo ha portato verso un promettente futuro di scrittore.

Due lati della sua personalità diversi ma complementari: infatti i suoi tre libri trattano principalmente temi legati alle problematiche dello sport, del sovrappeso, dell'estetica. Il tutto scritto con un'apparente leggiadria che cela una solidissima preparazione e soprattutto con una formidabile vena comica ed una apprezzabile umanità.

"Un uomo incapace di avere visioni non realizzerà mai una grande speranza né comincerà mai alcuna grande impresa"

Thomas Woodrow Wilson



Fabrizio come trovi il tempo per conciliare questi due lati professionali?

Ho rinunciato alla vita sessuale!!! Il tempo lo trovo come lo trovano tutti. Quando hai passione per qualcosa il tempo lo trovi, poi magari sacrifichi le persone che ti stanno vicino, che si arrabbiano... A volte uso anche le notti o le prime ore del giorno oppure mi alleno la mattina presto per aver più tempo di far le cose di notte. Per fare una cosa per cui c'è passione il tempo lo trovi sempre.

Svolgi la professione di personal trainer - perdonami la riduzione per dovere di sintesi - da oltre vent'anni. Nelle richieste dei tuoi clienti cosa è cambiato nel tempo e cosa resta immutato?

In vent'anni non è cambiato praticamente nulla. Le richieste sono le stesse e hanno come base la cosa più inutile che esista: l'estetica. Che però è più importante in questo momento di qualsiasi altra cosa. Sentite parlare della crisi, che non c'è denaro, che non ci sono i soldi per comprare il necessario, che le tasse sono troppo alte, eppure in questo momento i ristoranti, le beauty farm e le estetiste sono pieni. Perché la gente non rinuncia a due cose: al cibo e allo specchio, sfortunatamente. Di conseguenza è un tipo di business, un tipo di mercato che praticamente permette anche a chiunque dica delle sciocchezze di fare qualsiasi cosa e di sfruttare la necessità delle persone di potersi vedere in un corpo diverso, perché si sentono a disagio in quella forma. E quello che non è cambiato affatto è questa contraddizione enorme: sedare le pulsioni col cibo, ma non accettare che il cibo poi si trasformi in adipe e che l'adipe imbruttisca le persone; quindi la persona mangia e poi va a fare il massaggio

o il trattamento dimagrante o la mesoterapia per perdere peso.

Apro una parentesi sulla differenza tra piacersi e amarsi: mentre l'uomo riesce a distinguere psicologicamente il piacere dall'amare, la donna ha questa grande confusione (che rilevo da sempre e per la quale litigo moltissimo con le mie clienti): ritiene che per arrivare ad amarsi debba piacersi. Però noi non amiamo tutti quelli che ci piacciono, sarebbe faticosissimo, e non ci piacciono esteticamente tutti quelli che amiamo. Gran parte delle persone, soprattutto donne ma sempre di più anche uomini, sono convinte che si ameranno se vedranno i loro addominali senza l'autopsia, la tac o la risonanza magnetica. In questo modo si crea questo conflitto che porta molte persone a raggiungere il risultato, rendersi conto che non si amano lo stesso, riperdere il risultato (re-ingrassare). Perché altrimenti entri nello stadio della pre-consapevolezza, cioè ti rendi conto che anche se sei arrivata ad essere bellissima e in formissima non accetti di esserlo (dicono di aver messo su un chilo, la pancia, le cosce - che non hanno, ma sono convinte di avere); d'altra parte ci sono persone che si rendono conto che sono arrivate ad essere in forma, ma non sono ancora felici e di conseguenza il problema dovrà essere altrove. Allora devono riprendere peso per riavere di nuovo l'alibi: non sono felice perché sono grassa. Devono riprendere peso per crearsi un alibi per poi re-impiegarsi in quello che io chiamo la teoria di Penelope, la moglie di Ulisse: fai la tela e disfa la tela per non sposare i Proci. Quindi automaticamente ti crei sempre il motivo per cui non puoi essere felice. Sono filosofie di vita - o di girovita - strane!

Qual è la disciplina sportiva che ritieni più completa?

Il functional training. E' una disciplina che si è sviluppata intorno agli anni Novanta, in modo "restrittivo", nel senso che in ristretti circoli era come se ci fosse un certo rifiuto della ipertecnologia, delle macchine col computer, delle macchine che mentre fai attività motoria ti misurano anche le orecchie, la pulsazione cardiaca e tutto il resto. Il functional training si basa su un'attività motoria in cui non alleni il muscolo ma alleni un movimento. Nella fattispecie se tu pensi ad un'attività in palestra dove fai un esercizio per il bicipite, quando devi sollevare la cassa d'acqua da terra usi il bicipite, il deltoide, il trapezio e quindi fai un movimento, non usi solo un muscolo. Nel functional training si allena il movimento e quindi il gesto. Effettivamente, come dice anche uno dei miei maestri, se tu sei in palestra e devi fare il "lento", movimento che abbiamo fatto mille volte in palestra, quando mai può succedere a qualcuno di dover da seduto sollevare qualcosa sopra la testa? Nella vita è improponibile. Il functional training è un allenamento che utilizza attrezzi vari, ma anche cose che potrebbero non sembrare attrezzi (ad esempio si utilizzano sacchi o tubi pieni d'acqua che devi tenere in equilibrio). Perché poi nella vita ti capita che devi montare un climatizzatore e ti rendi conto che la macchina del climatizzatore pesa tutta a destra, non per motivi politici, però è così. Ma noi siamo abituati a fare movimenti bilanciati (il bilanciante è bilanciato per definizione) e così l'allenamento funzionale prevede di allenare ciò che potrebbe capitarti nella vita. Una serie di test, fatti con appositi strumenti, ha provato che se io alleno il quadricipite, se alleno il femorale, se alleno il polpaccio, diventano singolarmente più forti; ma se facevo i 100 metri in 13 secondi, faccio ancora i 100 metri in 13 secondi, forse anche in 14 se sono troppo sviluppato muscolarmente perché peso di più. Non è detto che sviluppare un muscolo singolarmente possa essere utile per la prestazione, è utile magari esteticamente e si ritorna al problema di prima. Noi abbiamo nelle palestre molte persone che sono esteticamente attraenti secondo il loro concetto, il più delle volte sono attraenti a "distretti" (le gambe non le hanno mai allenate perché portano i calzoni, e quindi perché allenarle? Tanto non le vede nessuno! Allora allenano i bicipiti e i pettorali perché fan figura, il resto non importa!). Con tutta una serie di distorsioni, perché il nostro corpo non è fatto per allenare un muscolo piuttosto che un altro. Così anche lavori semplici come i piegamenti a terra, i push-up a terra o sollevare il proprio peso alla sbarra, sono movimenti che potrebbero capitare: tu devi scappare da qualche parte e devi arrampicarti su una rete, se non tiri su il tuo peso puoi essere muscoloso quanto vuoi, ma prendi un sacco di botte se ti inseguono. Ovviamente l'allenamento funzionale prevede anche quello con cui sono nato, cioè io sono nato facendo pesi e quindi è un lavoro che si fa anche con i pesi, però si lavora secondo un concetto diverso, un concetto più primordiale, se vogliamo. Anche perché il nostro corpo si è evoluto in sette milioni di anni non facendo 10 cazzotti al nemico, un minuto di pausa, 10 calci in faccia al nemico, un minuto e mezzo di pausa. La belva feroce ti insegue, tu scappi e cerchi di seminarla, perché non puoi fare diversamente. Il nostro organismo non è predisposto per set e ripetizioni, ma per un work-out per cui tu inizi a fare una cosa, la prestabilisci (ad esempio 10 piegamenti a terra, 20 squat a corpo libero, 10 trazioni alla sbarra e 10 addominali con la palla medica) e continui finché non arriva il pronto soccorso! Progressivamente riduco i tempi (allenandomi riesco a fare lo stesso lavoro in un tempo inferiore) oppure aumento il numero di ripetizioni singole che faccio per ogni esercizio. Ogni volta si cambia il tipo di esecuzione, dando continuamente stimoli nuovi: infatti il corpo deve essere sorpreso, ha un orologio interno per cui si abitua a tutto quello che facciamo; secondo le statistiche si abitua alla stessa dieta, allo stesso allenamento, allo stesso partner e così via. L'allenamento funzionale è una parte del passato che diventa una parte di futuro e si evolve perché strutturalmente la funzionalità prevede anche una reale utilità nella vita comune. Un atleta è funzionale, uno che fa i 100 metri o salto in alto o salto in lungo è in grado di essere prestante realmente, perché ha una preparazione atletica vera e propria. La palestra di per sé, se non è corredata da un lavoro a circuito - come io ho sempre fatto fare unendo più esercizi, superset e esercizi a corpo libero - non è funzionale. Un paio di anni ho scoperto anche l'utilizzo dei kettlebells e di altri attrezzi che non conoscevo, che hanno permesso di mettere un tassello in più ogni volta.

Parliamo di diete: ultimamente si è parlato molto della dieta Dukan e da poco è arrivata anche la dieta della forchetta. Cosa pensi di queste nuove diete francesi?

Io penso che in questo momento storico ci sia nelle persone un tale bisogno di perdere peso, che chiunque può inventare qualsiasi cosa e commercializzarla. E comunque sia, qualsiasi dieta, qualsiasi, anche quella fatta dal più debosciato, è comunque migliore di come le persone mangiano di testa propria. Quindi se domani viene in mente a qualcuno di fare la dieta dei quantoni da box (puoi mangiare soltanto quello che riesci a tenere

alle pasticcerie" è un deficiente, è da ricoverare. Ma perché? Il nutrirsi e il respirare sono uguali; mangiare, bere e respirare sono la stessa cosa. Invece la cosa più difficile è far bere acqua ad uno dei miei clienti, perché dicono "voglio bere soltanto cose con un sapore". Altro che, come dice il proverbio, "facile come bere un bicchiere d'acqua"! Dicono che "l'acqua non sa di niente, quindi cosa devo bere a fare? Io non ho mai sete." Però se sa di Coca Cola o di the o di succo di frutta è buonissima, allora rilascia sensazioni. Noi abbiamo delle vite talmente deprimenti che dobbiamo avere sensazioni. In questo momento le persone non



coi quantoni) è comunque migliore di qualsiasi tipo di strategia alimentare. Le persone non si rendono conto realmente di come mangiano, in gran parte dei casi mangiano perché devono seguire il sapore, devono ricercare il piacere e non si rendono conto che quello che stanno facendo è un processo di masturbazione delle papille gustative, che non c'entra con la nutrizione. Anche nell'ultimo libro ["Te la do io la dieta!" - edizioni Vallardi] l'ho scritto appositamente: se qualcuno dice "io voglio mangiare sempre della roba buona" per noi è un buongustaio; se qualcuno dice "io, visto che devo respirare dell'aria, voglio sempre respirare davanti

riescono a fare mente locale sul fatto che c'è una differenza fra la nutrizione e il piacere tramite il nutrirsi. Ogni singolo organo (come ho scritto nel mio ultimo libro e come apparirà nel prossimo) è funzionale, ha un'attività fisiologica. Io uso la vista: 95% per non andare sotto ad un tram, 5% per vedere un bel tramonto, un bel film, un bel cane, una bella donna, cioè vedo e traggio piacere da quello che vedo. 95% fisiologia, 5% piacere. Udito: 95% fisiologia, cioè ascolto la televisione, il martello pneumatico, ascolto i rumori anche per evitare che il tram di prima mi venga addosso, 5% ascolto bella musica. Ogni organo del corpo è 95%

fisiologia, 5% piacere. Il palato in questo momento è 100% piacere. La gente mangia soltanto le cose che ritiene gradevoli, se non lo sono trova il modo per farle diventare: la verdura diventa panata e gratinata, il caffè diventa con lo zucchero, il cappuccino diventa con lo zucchero... "Ah, io sono intollerante al latte, bevo il latte di soia", però prendono soltanto il latte che ha lo zucchero. La soia è soia, se tu la spremi deve sapere di soia, se io prendo una bevanda che non sa di soia c'è qualcos'altro dentro, quindi c'è lo zucchero o la vaniglia o altre sostanze aromatiche che la rendono piacevole. Oggi, quando dico a qualcuno che deve

malissimo, ma la natura ha evitato in loro effetti collaterali estetici. Anche se la gente capisce che mangia in modo sbagliato, se non ingrassa continua ugualmente. Ci sono pochi baciati dalla fortuna che non hanno effetti collaterali e mangiano veramente male, e vengono invidiati dagli altri, che hanno gli effetti collaterali sia estetici che fisici. Se io elaboro una dieta, ho bisogno di capire che cosa la persona cerca nel cibo, quindi io devo parlare con la persona, conoscerla, vederla, interloquire con lei, in modo da stimolare dei ragionamenti. Se io, che posso essere chiunque, faccio la dieta Dukan, significa che ho preso un libro, mi connetto



mangiare anche alimenti che non sono graditi, ma che fan bene, mi guarda inebetito. Poi lo dice ai figli: "mangia le verdure che ti fan bene, mangia il pesce. L'hai sempre mangiato il pesce, perché non lo mangi più?" Al bimbo non importa per niente di mangiare il pesce, gli fa schifo e quindi vuol mangiare l'hamburger o il panino con la Nutella. E questo, e si torna al problema precedente, esprime assolutamente disamore. Se io amo qualcuno lo faccio mangiare bene, se io mangio male vuol dire che non mi amo. Vuol dire che per me è prioritario quello che mangio rispetto a ciò che sono. Ed è la quasi totalità delle persone. Alcuni mangiano

ad un sito, Dukan o chi per lui mi dice cosa mangiare, ogni giorno devo comunicare il peso 2 o 3 volte al giorno, devo pesarmi. Tra l'altro io nell'ultimo libro proibisco ai miei clienti di pesarsi, perché creare una dipendenza da cibo o creare una dipendenza da bilancia è uguale, è sempre una dipendenza; che poi uno dipenda dal fumo o dallo specchio o dall'estetica o dall'alcool, si tratta comunque di una dipendenza da rimuovere per principio, come qualsiasi tipo di dipendenza. Nel momento in cui una persona deve pesarsi 3 volte al giorno, scrivere il peso in un sito, sperare che risponda Dukan (che magari è alle Galapagos e al suo posto ci sono dei

suoi incaricati o un cervellone elettronico) e ti dica cosa mangiare il giorno dopo, è spersonalizzare, è considerare l'alimento semplicemente qualcosa che rilascia calorie. Allora l'alimento A è meglio dell'alimento B, ma questo in fondo lo sappiamo tutti! Però il problema di fondo è che se io cerco l'alimento A va benissimo, ma se cerco l'alimento B perché sostituisce la mamma, sostituisce una coccola, sostituisce un "ti amo" non detto o un "ti amo" non ricevuto, io quanto tempo starò senza l'alimento B? Per un dato tempo, finché ho speso dei soldi, dopodiché tornerò gradualmente a mangiare come ho sempre mangiato, perché quella è la mia mania, la mia necessità effettiva, cioè cercare nel cibo quello che la vita non mi dà. E quindi per me è molto triste che ci siano sistemi per cui una persona compra un libro e lì qualcuno, che non sa nulla di te, ti dice cosa mangiare. Ma se io sto mangiando i biscotti la notte perché ho perso un figlio, posso anche ingrassare, e se smetto di mangiare i biscotti la notte, in quel momento smetto di usare un alimento che mi compensa gastricamente, come il bimbo quando vuol essere appagato e prende il latte dalla mamma. In quel momento potrei creare delle problematiche anche di tipo psichico. Quindi perché non entrare nel merito dell'individuo? Tutte le metodologie nuove, come sempre, prevedono di fare una considerazione (come anche tutti gli stratagemmi, la chirurgia legata all'obesità): l'obeso è debole, è pigro, non ha forza di volontà ed è in fondo un bambino che vuole il ciuccio. Allora io adulto devo privarlo e castrarlo di quello di cui lui ha bisogno. Però se ne ha bisogno ci saranno delle implicazioni. Tanto è vero che tutte le volte che ho seguito persone con problemi di obesità che hanno casualmente risolto qualcosa (il marito manesco se ne va, la suocera finalmente muore) ho notato che cominciano a calare da sole.

Sei diventato istruttore FIKDA e stai promuovendo con entusiasmo il Kettlebell. Puoi spiegare brevemente ai nostri lettori di cosa si tratta e se ci sono controindicazioni? (Naturalmente sei prenotato per un futuro articolo più specifico sulla rivista Sensi Magazine!)

I kettlebells nascono 2000 anni fa e probabilmente sono arrivati fino ad oggi per la necessità di uscire da schemi di allenamento prefissati. È un metodo economicissimo e brevissimo per fare attività motoria, anche in casa propria. Imparando correttamente la tecnica si riesce a fare con il kettlebell (una palla con maniglia) tutto quello che faresti in palestra. Questo, ovviamente, è deleterio per tutti coloro che posseggono palestre o che costruiscono attrezzi per palestre, perché si riesce ad ottenere gli stessi risultati per il fitness. Ovviamente un culturista non

potrebbe raggiungere col Kettlebell i risultati dell'ipertrofia che raggiungerebbe in palestra, però per il fitness e per il wellness, per lo star bene e per l'estetica, con una palla in casa e 10 minuti al giorno fai quello che faresti con 4 ore alla settimana di palestra.

Passiamo ora al tuo lato letterario. Sei un autore, ma penso tu sia anche un avido lettore. Cosa preferisci leggere?

Leggo veramente di tutto, però non mi piacciono i gialli, i romanzi e i thriller. Mi piace poter leggere qualcosa che posso iniziare e lasciare in sospeso mentre prendo un altro libro, per poi ripartire dal punto in cui l'ho lasciato. Prevalentemente leggo cose che riguardano il mio lavoro, l'alimentazione, gli allenamenti, l'attività motoria, ma quelli che preferisco in assoluto sono i libri che parlano di psicologia. Il mio autore preferito da questo punto di vista è Giulio Cesare Giacobbe. Mi piacciono molto i libri che vengono scritti da persone che hanno lavorato o vissuto quelle determinate situazioni. Non mi piacciono i fantasy, non ho mai letto un Harry Potter o un libro della saga del Signore degli Anelli. Io mi perdo e al terzo nome "Ipodor figlio di Kmer" io non mi ricordo più di chi stanno parlando. Sono molto pratico da questo punto di vista, molto poco etereo. Ritengo di avere molta fantasia e di fare una gran fatica ad usare quella degli altri, se devo rilassarmi uso la mia, eventualmente.

Che cosa ti spinge a scrivere e quali soddisfazioni ne trai?

La cosa che mi spinge a scrivere è la presunzione assurda di avere ragione e di riuscire a vedere determinate cose relativamente ad aspetti che sono semplicissimi e tutti conoscono, ma che non vogliono andare a guardare. Perché a volte è fastidioso, perché comunque dover dire a una persona "guarda che se continui a mangiare e a non muoverti non cali" è antieconomico, la persona non torna più. E spesso molte persone preferiscono sentirsi dire "non hai voglia di muoverti? E non muoverti!". Quindi, mi spinge a scrivere la volontà di dire la verità, che poi la persona può anche non leggere e non accettare, ma quella comunque è di fatto la mia verità, che spesso si traduce nei fatti anche nella verità degli altri, volenti o nolenti.

La soddisfazione è puramente di rimbalzo. È la soddisfazione "immedesima" del lettore, cioè se il lettore si immedesima, qualora avvenga perché non è detto che succeda, me lo comunica. Per me è stato stranissimo: io ricevo mediamente 20/30 mail alla settimana di persone che hanno comprato il libro e mi raccontano la loro vita, mi dicono quello che è successo ("io ho divorziato da mio marito", "mi è successo questo", "ho preso antidepressivi", "ho preso psicofarmaci"). Mi raccontano dei fatti perché partono dal



presupposto - ed è la verità - che dall'altra parte c'è uno che li legge veramente, cioè non c'è un computer alla Dukan, c'è proprio una persona che li legge e risponde. Io rispondo personalmente perché mi piace. La prima mail che ho ricevuto dopo l'uscita del libro "Non sono grassa sono di osso grosso" è stata di una signora di Brugherio, vicino a Milano, che mi ha scritto: "sto girando per casa cercando di capire dove lei possa essersi nascosto, perché deve avermi osservato per scrivere quel libro". Questo è il massimo dell'immedesimazione! L'ho letta e l'ho riletta più volte perché non ci potevo credere.

Hai lavorato con un editore diverso per ciascuno dei tuoi tre libri: come sono nate queste collaborazioni?

La prima collaborazione è nata con un editore di Cesena, al quale ho spedito il libro ["Prima o poi... dopo" - edizioni Farnedi]: gli è piaciuto moltissimo e lo ha pubblicato. E' stata una collaborazione con un editore a 5 chilometri da casa, per motivi personali. La seconda è nata inviando una copia del libro ["Non sono grassa sono di osso grosso" - Eumeswil edizioni] ad un editore per il quale aveva scritto un amico culturista; anche in questo caso il libro è piaciuto subito ed è stato pubblicato immediatamente. In seguito al secondo libro, visto il successo che ha avuto, mi sono azzardato a mandare a due case editrici (la Giunti e la Vallardi) la copia di "Te la do io la dieta!". La Vallardi ha risposto per prima positivamente, mi hanno interpellato e io sono andato. E' stato puramente il caso.

Quali progetti hai per il tuo futuro di scrittore?

Ci sono due progetti editoriali che ho proposto alla Vallardi sempre sull'ambito alimentare. Poi c'è un terzo progetto, elaborato in coppia con un mio collega, che sarà assolutamente innovativo. In questo momento in Italia non esiste nulla di simile, non c'è nel mondo e potrebbe essere anche esportato negli Stati Uniti come tipo di concetto. Prevede l'elaborazione di un nuovo sistema metodologico di allenamento e di alimentazione per il raggiungimento di obiettivi a step successivi, sia per il benessere che per la forma fisica, sia per la prestazione che per l'estetica.

Al di là di queste grandi passioni, che cosa ti muove nella vita?

La prima molla è un "egoistico" amore per me stesso. L'egoismo è considerato universalmente qualcosa di sbagliato, invece io ritengo che tenere a me stesso sia il modo migliore per dimostrare amore verso le persone che amo, perché se stessi male io sarebbro i primi a soffrire e così cerco di "tutelarmi". Quello che mi spinge è fondamentalmente la conseguenza naturale dell'amore per me stesso. Ritengo che si possa provare amore per altre persone soltanto se se ne prova per se stessi. E quindi da lì nasce l'amore per la mia compagna e per i miei figli.

Grazie Fabrizio per la piacevole chiacchierata e per la disponibilità di tempo e di cuore. Un augurio per entrambe le tue professioni.