

Giusta alimentazione, tanta fatica e dedizione

Culturisti costantemente monitorati da medici, per evitare gravi rischi alla salute. Il parere di alcuni personal trainer che consigliano solo l'uso di proteine in polvere per aiutare la dieta, e tanta palestra. Evitare aminoacidi, creatinina e guaranà - sostanze a loro parere nocive

Gianni Verdoliva

Bodybuilding. Un nome ormai entrato nel vocabolario della lingua italiana ed usato comunemente, al punto da aver quasi messo in disparte il nostrano termine di culturismo. L'immagine offerta dai culturisti è stata e continua ancora ad essere, anche se in misura minore rispetto al passato, spesso collegata a qualcosa di esagerato, gonfiato, non naturale. Praticamente sempre questi fisici ipetrofici sono frutto, oltre che di allenamento e dieta, anche di anabolizzanti ed additivi chimici di varia natura.

"I culturisti di altissimo livello corrono dei grandi rischi per la salute. Periodicamente si cambiano il sangue per evitare l'insorgere di patologie come il cancro. Inoltre sono costantemente monitorati a livello medico. L'uso degli ormoni della crescita ha poi come risultato l'addome sporgente, che questi culturisti si trovano ad avere. Gli ormoni fanno crescere anche le viscere. E, potenzialmente, anche eventuali cellule tumorali. Senza contare che dal punto di vista estetico non sono certo armoniosi". Ad offrire un breve quadro della situazione che riguarda i culturisti è Umberto Miletto, personal trainer di Torino ed adepto, come tutti gli altri intervistati, del bodybuilding natural. Termine che indica l'attività collegata al bodybuilding che non prevede uso di anabolizzanti, ormoni della crescita ed altre sostanze dopanti. Con il risultato di avere un corpo sicuramente muscoloso ma al contempo tonico ed armonico. "Sicuramente bello da vedere a livello estetico" assicura Miletto.

Marco Trovasi, anche lui personal trainer di Torino, concorda: "il concetto di natural può ammettere solo alimentazione e palestra. Proteine in polvere per aiutare la dieta ma nulla altro di più, nè aminoacidi, nè creatina, nè guaranà, nè bio-burn ecc... insomma escluderei tutta quella filiera di prodotti che nascono per avere un mercato dentro le palestre, anche se totalmente estranei a sostanze proibite. Lo escluderei perchè la dieta

equilibrata ti può dare tutto quello che serve". Questo comporta anche un cambio di atteggiamento che non tutti sono disposti a fare. "Quando sento dei ragazzini che chiedono la pillolina magica per diventare grossi in poco tempo, capisco che non hanno voglia di faticare." Per Antonio Paroloni, personal trainer di Napoli, non ci sono dubbi. Chi cerca l'aiuto magico desidera arrivare a dei risultati, magari fuori portata, ed in tempi brevissimi. Di stesso avviso è Roberto Rillo, personal trainer di Bergamo. "Quando ero ragazzo li prendevano solo quelli che facevano le gare, e comunque erano persone che avevano passato prima anni ad allenarsi duramente senza doping. Oggi chiunque va in palestra pretende di avere un corpo atletico il mese dopo e facilmente ricorre al doping per avere un bicipite più gonfio senza sforzo".

I personal trainer contattati, sparsi per l'Italia ed ognuno con le sue specializzazioni, hanno un po' il polso della situazione per quel che riguarda l'atteggiamento e la forma mentis di chi frequenta con vari livelli di serietà le palestre, e di cosa spinge una persona a desiderare di cambiare il proprio fisico. "Non sempre si tratta di una molla derivante dal non piacere e non piacersi, in diversi casi viene preso in considerazione l'aspetto della salute. Se a 31 anni hai il fiatone salendo le scale allora può essere che ti scatti la molla che ti porta verso il fitness, ed eventualmente verso un professionista che ti segua" spiega Stefano Casali, romano ed istruttore dei Vigili del Fuoco.

Una volta maturata la decisione si arriva alla fase successiva. L'iscrizione e la frequentazione della palestra. Le palestre, se si osserva attentamente, sono dei microcosmi di tipologie umane. Dagli atteggiamenti dei frequentanti si capisce velocemente quanto sia il grado di impegno e di reale interesse per l'attività fisica, e quanto invece il frequentare la stessa non corrisponda ad un desiderio di avere delle relazioni sociali. E' il caso delle interminabili discussioni che finiscono negli spogliatoi e nelle docce, riguardanti l'ultima giornata di campionato, il com-

portamento di questo o quel calciatore o arbitro, il tutto condito con erudite disquisizioni riguardanti la possibile formazione o tattica vincente che ognuno, ovviamente, è sicuro di avere. Altre discussioni hanno come oggetto la politica ma queste, per il potenziale controverso che le connota, vedono i gruppetti discutere rigorosamente secondo affinità di orientamento politico ed ideologico. Tra questi alcuni eseguono regolarmente gli allenamenti, pur se di varia intensità, altri, dopo anni, continuano a mostrare fisici decadenti e pance strabordanti. Costoro pare non abbiano compreso l'inutilità di eseguire intense serie di addominali se si continua a mangiare con regolarità lasagne, parmigiane, formaggi, salumi ed altre prelibatezze, magari buone per il palato ma assolutamente nemiche del fitness.

Di contro, seppur in misura numericamente più limitata, esistono uomini over 50, assolutamente seri nell'impegno dell'allenamento e che possono vantare fisici da copertina a volte meglio dei giovani. Poi ci sono i cosiddetti novizi, che nelle palestre, si notano subito. Con aria sperduta rimangono agganciati all'allenatore di sala come ad un papà e si guardano attorno con aria timida e persa o, a volte, come è il caso dei ragazzini, fin troppo tracotante. Il tempo dirà chi tra loro avrà il riconoscimento da parte degli habitués. Il gruppo dei "seri", quelli che sono meticolosi negli allenamenti, pur non lesinando qualche piccola chiacchiera e che vantano fisici notevoli è in genere in grado di riconoscere gli sforzi, l'impegno ed i risultati anche parziali dei praticanti che cominciano a mostrare segni di effettivo cambiamento. Magari da segaligni e con la pancetta a magri ma tonici. Nei confronti di costoro cambiano gli sguardi, il modo di atteggiarsi. Come una sorta di riconoscimento da parte degli "anziani". Tra questi ci sono anche i "disordinati", coloro che, pur avendo la forza fisica di sistemare al giusto posto i pesi ed i bilancieri dopo averli usati, li abbandonano in giro creando ostacoli sul pavimento. Meno numerosi ma lodevoli quelli precisi che, rigorosamente, ripongono tutto al proprio posto. Per la gioia dell'allenatore di sala che, alla fine, avrà qualcosa in meno da raccattare.

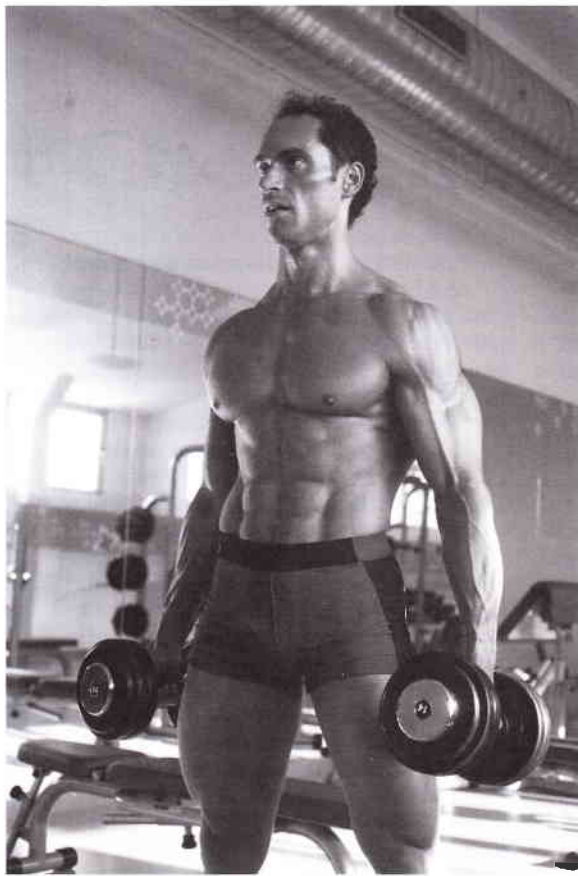
Discorso a parte merita la presenza femminile in palestra. Decisamente minoritaria, almeno in sala pesi. "Le donne in sala pesi sono effettivamente poche" conferma Luca Zilli, personal trainer di Trieste. "Temono di mettere su troppi muscoli e in genere, almeno nei centri fitness più grandi, vengono indirizzate nelle

varie attività di aerobica dove la presenza maschile è inesistente o largamente minoritaria.” Tra quelle che si aggirano tra i maschi in sala pesi ci sono le culturiste, assolutamente determinate e muscolose. Tra le altre, a parte diverse donne dai 30 ai 50 anni che si allenano da sole o in piccoli gruppetti, tante ragazzine che, con varie ondate, invadono le palestre senza grande convinzione, essendo in genere più interessate a chiacchierare o a guardare il bellone di turno e magari a conoscerlo, piuttosto che ad allenarsi seriamente.

Allenamento ma anche alimentazione. Molti i dietologi ed i vari guru dell'alimentazione che, abbondantemente pagati, dispensano consigli dalle riviste patinate o in televisione. Se l'aspetto fisico di uno storico o di un astronomo è irrilevante, così non è per un esperto in alimentazione che, quanto meno per coerenza, dovrebbe essere il primo a dare l'esempio. Avere il "physique du rôle" in questi casi, è essenziale. Gli scaffali delle librerie sono pieni di libri che promettono diete sensazionali, e stesso discorso vale per le varie riviste, in prevalenza indirizzate ad un pubblico femminile, che periodicamente presentano diete miracolose dai nomi impensabili. Pochi i testi in materia seri come confermato anche dagli americani intervistati.

E, se l'alimentazione occupa una parte cospicua per il raggiungimento dei risultati nel bodybuilding e, più in generale, nel fitness, può essere possibile conciliare tali pratiche sportive con scelte alimentari controcorrente come il vegetarianesimo, o la dieta vegan che non comprende alcun tipo di prodotti animali, inclusi i derivati quali uova e formaggi? Dubbioso ma anche possibilista è Roberto Rillo. "Ho seguito un paio di clienti, ma c'era in loro troppo interesse e confusione per un concetto vago di salute che non comprendeva un serio impegno nel fitness. Per ottenere un fisico efficiente e muscoloso occorre, oltre l'esercizio, una dieta adeguata. La dieta deve prevedere determinati quantitativi di introito calorico e proteico. A questo punto non c'è nessun problema se uno vuole assumere quelle date quantità di nutrienti da certi cibi piuttosto che da altri".

Anche Stefano Casali è dello stesso avviso. "Mangio troppa carne e devo dire che il vegetarianesimo mi tenta. Ritengo però auspicabile fare un cambiamento graduale e comunque consiglio grande attenzione alle combinazioni alimentari. In fondo l'apparato digerente dell'uomo è quello di un erbivoro non ruminante che si è successivamente adattato." Anche Parolisi evidenzia alcune riserve in merito pur mentendosi aperto. "Ho letto che è possibile fare fitness in maniera seria senza consumare carne. Occorre però fare le cose per bene, essere seguiti da un nutrizionista serio e curare bene gli abbinamenti".



menti".

Di diverso parere Zilli: "Non credo sia possibile non consumare carne e avere risultati nel bodybuilding". Anche Miletto e Marco Trovasi, condividono lo scetticismo di Zilli. L'eventuale consumo nella dieta di prodotti, inclusi la carne, provenienti da coltivazioni ed allevamenti biologici trova, nei professionisti del fitness, alcune perplessità. Non dovute alla bontà dell'alimentazione biologica ma, alla difficoltà di verificare se il cibo acquistato e mangiato sia effettivamente biologico. "Se il biologico è vero è la scelta migliore per la salute dell'organismo. Nella mia dieta personale, ad esempio, consumo solo fiocchi d'avena provenienti da agricoltura biologica", spiega Zilli riferendo anche della sua specializzazione per la fitoterapia. Parere condiviso da Rillo, che mette l'accento su questioni di natura economica legati al consumo di cibi bio: "Alimentazione naturale con cibi biologici sarebbe una gran cosa e ha indubbiamente vantaggi e benefici sulla salute in generale e sull'allenamento. Il problema però nasce dal fatto che seguire una dieta "fitness-equilibrata" è già piuttosto costoso. Seguirla usando alimenti e cibi biologici lo diventa in maniera ancora maggiore. Saremmo tutti felici di poter mangiare carboidrati e proteine non trattati chimicamente".

Se il biologico è vero, allora perché no? Per arrivare a stare bene, oltre che ad avere un fisico in forma. Benessere, in inglese wellness. Qualcosa di più che la semplice assenza di patologie. Una condizione che dal fisico si estende al mentale. "Considero importante che il benessere mentale sia associato a quello fisico e se per arrivare a questo si ricorre anche alla

medicina olistica non ci vedo alcuna contraddizione". Mente e corpo insieme quindi per Casali, per il quale la prima, forse a causa della formazione in psicologia, è altrettanto importante. Anche per Miletto il benessere è a tutto campo. "Penso che l'allenamento sia di per se una forma di medicina naturale, perché il movimento genera salute e previene molte malattie". Anche Parolisi è un convinto sostenitore delle discipline olistiche che possono andare in tandem, pur non essendo primarie, all'attività di fitness. "Abbraccio tutto ciò che è olistico, tutte le terapie alternative se servono a sviluppare i livelli energetici della mente. Penso ad esempio a tutte le malattie di origine stressogena. Occorre unire i due aspetti, il fisico ed il mentale".

Forse, una trasformazione, magari parziale ed incompleta, nel mondo del bodybuilding c'è stata. Non è poco rifiutare anabolizzanti ed ormoni della crescita, riconoscere la correlazione tra fisico e mentale, ed essere disponibili ad un sano ed aperto confronto di idee sull'alimentazione. Non più "freak" come definisce Parolisi i culturisti gonfiati con estrogeni, ma atleti attenti al completo benessere dell'individuo. Non più facili quanto pericolosi intrugli ma tanta fatica e dedizione. Come quelli mostrati da Alberto Guidi che collezione una vittoria dietro l'altra nelle gare natural. O da David de Angelis, che partendo da studi legati alle tecniche di allenamento, ha condotto seri studi sulla riabilitazione dalla miopia attraverso esercizi oculari.

Stessa filosofia di vita, pur con diversità di opinioni, quella di Ian Kelley, Robert Cheek e Jim Morris. Cheek e Morris vegani e Kelley onnivoro ma adepto del biologico sono i volti del nuovo bodybuilding negli Stati Uniti. Dove lo sport si coniuga all'impegno ambientalista. Perché è in tal senso che va intesa la decisione di non mangiare carne o di mangiare carne proveniente da allevamenti non intensivi. Dove ci si trova tra due mondi, quello vegano e quello del bodybuilding, in apparenza contrastanti e si riesce a conciliarli, come ha fatto Robert Cheek. Dove si rompono stereotipi come ha fatto Jim Morris, ora 73enne e vegano convertito, che da bodybuilder afroamericano blasonato e ex-bodyguard di Elton John, non ha più nascosto di essere gay, come ha anche fatto Bob Paris, un altro culturista famoso negli anni '90. Dove, anche in maniera solitaria, si porta avanti un discorso di sensibilizzazione teso a far conoscere al mondo del fitness la bontà dei prodotti bio, come fa Ian Kelley.

Voci ed esperienze magari discordanti ma tutte ed interessate a costruire un nuovo bodybuilding, aperto e, soprattutto, pulito.

Ian Kelley

Quando ha deciso di passare al biologico? Perché ha preso questa decisione?

Circa 4-5 anni fa. E' stato dopo aver letto un libro intitolato *Cure naturali che non ti vogliono far sapere* di Kevin Trudeau. Il libro ha avuto un effetto profondo sul mio modo di pensare riguardo a cosa fosse sano e mi ha fatto intraprendere una ricerca specifica connessa al bodybuilding.

Le persone che mangiano biologico mostrano poco o nessun interesse per il bodybuilding. Pensa sia possibile essere seri praticanti di bodybuilding e mangiare in una maniera attenta all'ambiente?

Sì, è vero. Gli adepti del biologico e molte persone in generale non amano il bodybuilding perché lo stesso ha un problema di immagine che non è certo aiutato dagli arroganti consumatori di steroidi. Comunque sì, è assolutamente possibile essere un bodybuilder che si alimenta in modo rispettoso dell'ambiente.

Dove compra le cose che mangia?

Compro molta carne di manzo allevata a terra e all'aperto e polli allevati all'aperto da un mio amico. Se posso avere uova fresche non da allevamenti intensivi, e frutta e verdura stagionale, di produzione locale e coltivata senza uso di pesticidi da coltivatori locali o dai mercati dei contadini questa è la mia prima scelta. Altrimenti vado alla Co-Op o in un negozio che vende prodotti biologici.

Può il bodybuilding bio essere considerato una sorta di via di mezzo tra il bodybuilding tradizionale e quello vegetariano/vegano?

Sì. Mi piace usare il termine biologico perché i bodybuilder natural usano comunque molti integratori chimici, semplicemente almeno di solito non usano steroidi. La filosofia che sta alla base del bodybuilding biologico è che deve essere completamente libero da additivi chimici.

Il Vegan Bodybuilding per me va bene ma a livello personale non è adatto a me perché mi piace la carne. Alcuni vegan bodybuilders di rado riescono a mettere abbastanza massa per essere competitivi. Anche se sul loro sito ho visto un ragazzo tedesco che aveva un fisico davvero impressionante.

Ha notato un cambiamento di mentalità nel mondo del bodybuilding per quel che riguarda il benessere generale?

Sì. Ho visto molte persone interessarsi al bodybuilding libero da steroidi e allontanarsi da droghe e prodotti vari. Molte persone hanno visto che il natural bodybuilding può essere sano quando consumi cibi non trattati come petti di pollo, bianchi di uova, broccoli, patate dolci ed asparagi invece di creatina, polveri di proteine

ed altri additivi chimici.

Può dare una definizione di natural bodybuilding?

Yes è il bodybuilding che non contempla uso di steroidi o Hgh. Tutti gli altri integratori chimici sono ancora permessi. E questo è il motivo per cui penso che non sia abbastanza.

Ha amici bodybuilder vegani o vegetariani? Cercano di "convertirla"? Avete molte discussioni o vi rispettate reciprocamente senza considerare così' fondamentale la differenza di alimentazione?

No li ho solo visti su internet. Sì, ho rispetto per i vegetariani. La mia fidanzata è vegetariana e ho amici vegetariani che non sono bodybuilder. In genere sono infastiditi dal trattamento degli animali. Cosa che non mi interessa.

L'alimentazione vegan è comunque migliore di quella vegetariana perché spesso i vegetariani sono grandi consumatori di prodotti caseari e di soia non fermentata.

I bodybuilder tradizionali la considerano strano perché mangia biologico?

Sì. A loro non piaccio perché mi oppongo al consumo di additivi e di anabolizzanti e predico il consumo di cibi integrali e biologici.

Cosa può dire riguardo alla vita sociale? Posso immaginare che abbia una dieta rigida. Non sgarrar mai?

Sì. Penso che sgarrare una volta alla

settimana, ameno che non ci si trovi nelle settimane immediatamente precedenti ad una gara e avere un "giorno di festa" sia importante per mantenere il metabolismo e gli ormoni al giusto livello e resistere la perdita eccessiva di grasso.

Cosa pensa dei molti libri sulle diete che ogni tanto sono considerati come la verità assoluta in materia? Come si può distinguere un testo serio da qualcosa di puramente commerciale?

Penso che ci siano pochissimi libri seri sull'argomento. Bisogna guardare che è l'autore e quali sono le sue motivazioni e la sua filosofia. Sta cercando di vendere qualcosa oltre le opinioni e la filosofia? Lavora per l'industria di integratori? Sono loro stessi in forma (molti non lo sono affatto)?

La prova è nei risultati. Molti cosiddetti esperti non sono affatto in forma o addirittura sono flaccidi e hanno la pancia. Uno dei più grandi esperti di salute e di fitness è Jack Lalanne. Ha 95 anni, ancora in buona condizione fisica ed ha una mente acuta.

Un altro grande autore è Michael Pollan che ha scritto *The Omnivore's Dilemma* e *In Defense of Food*. I suoi libri sono riassunti nel recente documentario *Food Inc.* Esiste la verità riguardo al cibo ed al fitness ma è ogni tanto nascosta da persone che cercano di commercializzare prodotti come integratori.

Posso comunque anche citare, come esempi positivi, Nicholas Perricone e David Zinczenko.

Alberto Guidi

Da Torino a Las Vegas. Dove, nel novembre dello scorso anno, è arrivato al secondo posto alle gare di bodybuilding di Muscle Mania, concorso riservato agli atleti natural. Per il torinese Alberto Guidi un grande risultato. Arrivato grazie a tanti sacrifici ed al sostegno di Luca Baseggio, istruttore della palestra Dynamic Gym dove Alberto si allena. Un amore, quello per la palestra, nato quasi per caso da ragazzino e diventato una passione. Sana, fatta di sforzo e dedizione. Un po' il motto di Alberto che, nella palestra dove si allena, è anche conosciuto per la sua cordialità ed il suo sorriso.

Malgrado i suoi successi (una volta campione del norditalia, due volte campione italiano e, all'inizio di ottobre, primo classificato al concorso europeo Muscle Mania), Alberto non ha certo perso l'umiltà. Riporre pesi ed attrezzi al proprio posto, o salutare chi si allena al tuo fianco anche se non è un atleta professionista, solo per fare degli esempi, sono comportamenti da gentiluomo. E

con questo Alberto, 35 anni, dimostra che essere grintosi ed affabili non è affatto una contraddizione.

Ci siamo dati appuntamento in palestra, dopo la seduta di allenamento.

Alberto, raccontaci la tua esperienza a Las Vegas.

Gareggiare a Las Vegas è stata un'esperienza bellissima, un sogno che si è realizzato se non altro perché lì è la culla del bodybuilding. Era una gara importante, eppure tutti, a partire dagli atleti, erano lì per divertirsi e far divertire. Ho potuto capire che per gli americani lo sport è divertimento anche se non lo danno a vedere. Ad ogni modo hanno un'attitudine diversa e sono molto più rilassati e sorridenti rispetto a noi italiani. Questo lo posso dire facendo il confronto con le mie precedenti gare italiane alle quali ho partecipato vincendo finora.

Ad esempio a Las Vegas c'era un'euforia generale con il pubblico che generosamente applaudiva tutti gli atleti e

Robert Cheek

Quando ha deciso di diventare vegan e perché ha preso questa decisione?

Crescendo in Oregon, sono vissuto in una fattoria e avevo molti animali che adoravo e ai quali ero affezionato. Comunque è stato l'8 dicembre del 1995 il momento in cui ho deciso definitivamente di non mangiare più carne. Dieci mesi dopo essere diventato vegetariano, sono diventato vegano. Ho promosso attivamente il veganesimo per oltre una decade e lo faccio ora attraverso la mia compagnia di Vegan Bodybuilding & Fitness, le mie conferenze, i miei articoli, i miei video e mostrando l'esempio vivente di me stesso come atleta vegano. Ho più energia di molte persone che conosco e mangio una ampia gamma di cibi naturali e biologici che mantengono la mia percentuale di grasso bassa, alta l'assunzione di proteine, alti i livelli di energia, forti le mie ossa e mi permette di avere una muscolatura di qualità.

I vegani sono considerati altezzosi e, spesso, trattano con diffidenza i non vegani o chi pratica fitness. Quale è la sua esperienza in merito visto che fa parte dei due mondi?

Ho un approccio molto razionale alla vita. Prendo le mie decisioni basandomi sulla ragione, sulla logica, sulla razionalità e la sensibilità. Non tratto le persone con ostilità solo perché hanno opinioni diverse dalle mie. Mi comporto in maniera

razionale sia nella mia vita da vegano che nel bodybuilding e credo che molte persone lo apprezzino.

Come bodybuilder vegano quale è stata la sua esperienza nel mondo del bodybuilding. Le hanno detto che non può essere entrambe le cose o che c'è una contraddizione a priori nell'essere sia vegano che bodybuilder?

Il fatto che mi abbiano detto che è impossibile essere vegani e bodybuilder allo stesso tempo è esattamente il motivo per cui ho creato la mia compagnia ed il mio sito web www.veganbodybuilding.com. Il mondo del bodybuilding mi ha accolto a braccia aperte. Ho anche girato un documentario "Vegan Brothers in Iron" e ricevuto molte risposte positive riguardo al Vegan Bodybuilding & Fitness.

Ha notato un cambiamento di atteggiamento nel mondo del bodybuilding riguardo al benessere generale?

Sono nel mondo del bodybuilding ma anche nel mondo della salute e del benessere dato che lavoro per Sequel Naturals - www.sequelnaturals.com di conseguenza sono profondamente coinvolto nel mondo del benessere. Ho notato alcuni cambiamenti ed adattamenti positivi ma vedo anche molto della solita roba.

Ha una definizione di natural bodybuilding?

Natural bodybuilding è semplicemente

non solo i beniamini di ogni gruppo.

Ho ottenuto il secondo posto nella categoria fino a 78 chili. Sono molto soddisfatto, quasi non ci speravo.

Come ti sei avvicinato allo sport ed in particolare al culturismo?

Sono entrato per la prima volta in una palestra a 14 anni, quando con la famiglia ci siamo iscritti in un centro fitness. Tre anni fa ho ripreso l'attività agonistica. Luca Baseggio, il mio attuale allenatore, mi aveva proposto di trasformare la mia passione per la palestra.

Inizialmente ero molto scettico e sulle gare e sui vari stereotipi connessi al mondo del culturismo. Mi riferisco all'uso di steroidi ed anabolizzanti, stereotipi che hanno un fondo di verità. Non avevo e non ho nessuna intenzione di avere a che fare con chi consiglia e commercia tali sostanze.

Luca mi ha rassicurato in merito riferendomi che la Fibbn (Federazione Italiana Body Building Biathlon Natural) federazione per la quale gareggio non ammette l'uso di steroidi ed anabolizzanti e esegue dei controlli verificati dal Ministero

della Sanità.

Niente sostanze illecite quindi?

Assolutamente no. Ed è questo che ha fugato i dubbi che prima avevo.

Inoltre a me non interessa aumentare il peso a dismisura quanto conservare l'armonia del corpo mantenendo un rapporto tra altezza e peso

Che tipo di sacrifici comporta e quali soddisfazioni offre il culturismo?

I sacrifici sono tanti, in particolare modo per quanto riguarda l'alimentazione. Il 60% se non oltre dei risultati che si ottengono provengono dalla dieta prima ancora che dall'allenamento in palestra.

Mangio parecchie proteine sotto forma di carne e pesce e anche carboidrati come pasta e riso. A questo aggiungo verdura a volontà. Solo la domenica mi lascio andare a qualche piccola trasgressione.

Quando però sono nella fase di preparazione ad una gara la mia dieta è continua. Sette giorni su sette. Mi alleno tre o quattro giorni alla settimana per circa un'ora abbondante.

te senza l'aiuto di steroidi e sostanze anabolizzanti. Ci sono molte organizzazioni che eseguono test sulle urine e a volte anche sul sangue come controlli.

I bodybuilders vegani partecipano alle competizioni separatamente o con gli altri?

I bodybuilder vegani gareggiano con tutti gli altri. Negli scorsi anni ci sono state una decina di gare in cui ero l'unico vegano fino alle riprese di Vegan Brothers in Iron, il documentario che mostra 3 bodybuilder vegani che gareggiano insieme ai non-vegani come oltre a me Jimi Sitko, Giacomo Marchese. In genere gareggiamo nelle gare di natural bodybuilding.

I bodybuilder vegani hanno dei fisici in forma mentre questo non vale per i vegani in generale. Quale è l'atteggiamento dei vegani verso il bodybuilding?

Ho notato che tante persone diventano vegane per ragioni politiche o legate ai diritti degli animali e questo costituisce la loro passione principale, il motivo che muove le loro azioni. La salute ed il fitness non occupano un grande spazio negli interessi del tipico vegano, questo è ciò che ho osservato nel corso degli anni. Penso sempre che possiamo essere più efficaci come vegani se siamo in salute e mostriamo dei bei corpi.

Cosa può dire della vita sociale? Immagino che come bodybuilder vegano ha una dieta molto rigida. Non sgarrà mai?

Il bodybuilding richiede molto impegno a livello nutrizionale, di allenamento, riposo, sonno, etc. Mi concentro molto su tutti questi aspetti anche se ne curo alcuni più di altri. Non dormo come dovrei, perchè lavoro per parecchie ore al giorno e non dormo abbastanza ma sia riguardo all'allenamento che in merito all'alimentazione faccio un buon lavoro. Non mangio mai cibi non vegani. Ogni tanto mi concedo del cibo vegano dolce che limito quanto più possibile.

Ha amici vegetariani o che mangiano carne?

Ho amici di tutti i tipi. Ho amici che lavorano in campagna e tra questi anche alcuni che allevano animali. Sì, ho amici che non sono vegani o vegetariani. Non mi isolo dagli altri o li escludo.

Cosa pensa dei molti libri sulle diete che ogni tanto escono e sono considerati la verità assoluta? Come si può distinguere un libro serio da una banale propaganda commerciale?

E' molto difficile sapere cosa è vero e cosa non lo è riguardo a libri e pubblicazioni varie. Per questo torno a ripetere che è opportuno valutare cosa sia logico, razionale e pratico e comportarsi di conseguenza valutando diversi punti di vista su un dato argomento.

(Interviste a cura di Gianni Verdoliva)