

Da Buddusò agli Usa a forza di bicipiti

La bella avventura di Marco Addis nel mondo del culturismo

DI SASSARI

C'è un ragazzo di Cagliari che ha conquistato le copertine dei giornali di mezzo mondo col suo sorriso contagioso e un paio di bicipiti da paura. Marco Addis, origini buddusoinne («mi raccomando scrivetelo, ho un sacco di parenti in Gallura»), è un campionissimo di culturismo. L'ultima vittoria internazionale è di pochi giorni fa alla World Cup di Los Angeles: vincitore della categoria junior master, open men e open men overall con un premio speciale come atleta più muscoloso in gara;

Ma chi questo mister muscolo made in Sardegna? Marco Addis, nato a Cagliari nel 1974, è considerato un'icona mondiale del body building "naturale", senza l'aiuto di farmaci. «Il culturismo è una disciplina che mi ha sempre affascinato - racconta - e sono tra i pochi atleti italiani e sardi conosciuti in campo internazionale. Ho sposato fin dall'inizio la battaglia contro il doping e continuo a sostenere che lo sport è fatto di sacrificio e palestra e non di sostanze chimiche. I risultati mi stanno dando ragione».

E i risultati sono lì: linea con i muscoli. Marco Addis ha conquistato il titolo campione del mondo a Las Vegas nel 2010, quello di mister universo assoluto nel 2012 a Chicago e si è confermato il più bravo di tutti trionfando nella World Ccup nel 2013 a Los Angeles. A contornare la conferma di mister universo nel



Marco Addis con la coppa dicampione del mondo di body building

2013, il titolo junior master assoluto a San Diego e una infinità di titoli e partecipazioni a campionati di tutti i tipi.

«Chi frequenta questo tipo di competizioni - spiega ancora Addis - mi conosce con il soprannome di mr. Peak a causa del particolare picco del bicipite, che mi è valso il premio di braccia e picco più definito di tutti i tempi conquistato in occasione del mr. Olympia Natural in Australia nel 2009 e dell'ultimo mr. Olympia a San Diego».

Ma Addis non è conosciuto solo dall'altra parte dell'oceano. «Ho molti contatti con il mondo statunitense come allenatore e agonista - racconta - ma non ho troncato i rapporti con la mia terra. Anzi. Sono il precursore tra i personal trainer internazionali, a Cagliari, dove ho fondato quella che è stata tra le prime palestre al mondo "one to

one" dove vengono allenati nella privacy più completa atleti che vengono appositamente per mettere su massa muscolare in modo pulito e controllato».

Su questo punto il campionissimo non transige: «Combatterò da sempre perché il body building abbia lo stesso tipo di attenzione che hanno le discipline più comuni. Un sogno? Chissà. Io mi auguro che il body building venga inserito tra le discipline olimpiche e mi sto battendo in questo senso. La partecipazione ai Giochi sarebbe il coronamento di una carriera che mi ha dato soddisfazioni immense e che me ne darà ancora. Ho visto che all'Olimpiadi di Londra i sardi erano pochini e sarebbe un onore rappresentare la mia terra in un evento così importante. Sarà possibile? Io spero proprio di sì».