

Si può sconfiggere il *doping* nello sport? Si vuole sconfiggere il *doping*? Il culturismo è destinato a morire?

La vena polemica di queste mie considerazioni, che già dall'*incipit* di questo articolo si può facilmente intuire, scaturisce dall'animo di un culturista innamorato e coinvolto in questa disciplina fino al midollo, che nulla farebbe mai per nuocerle – ma che anzi da anni si prodiga verso una diffusione giusta e sana di questo stile di vita.

Nel corso di innumerevoli competizioni internazionali da me disputate (*natural* e no, Mondiali, Europei, Mr. Olympia Natural, Mr. Universe ecc.) e durante la mia attività di *personal trainer* nel mondo, specie allenando i professionisti *body-builder* e atleti *Pro* di altre discipline, mi sono posto spesso queste domande – le cui risposte, personalissime e provenienti dal mio animo, mi hanno letteralmente sconvolto. Ragion per cui ho deciso di condividerle insieme a voi, in modo da portare assieme questo fardello distribuendo tra noi appassionati questo dolore che magari in tal modo verrà affievolito.

Ma veniamo all'analisi dei fatidici quesiti: si può sconfiggere il *doping*? Ma in realtà si vuole sconfiggerlo? Il culturismo morirà? Ritengo che nel nostro



SI PUÒ FARE?

di MARCO ADDIS – Body-builder Pro, Personal trainer

BB: qualche domanda "scottante" e una brutta ipotesi...

ambiente, dopo la fine degli anni Ottanta, si sia avuta una **degenerazione del *body-building*** verso qualcosa che non è *body-building hard* o estremo o *freak*: semplicemente è il nulla.

Il *body-building* nasce come costruzione del corpo attraverso allenamento, dieta e **stile di vita sano**; una incredibile possibilità di manipolazione scientifica del proprio corpo che deve portare verso la perfezione "personale"; se poi si vuole aggiungere anche un'attività agonistica (il culturista è tale con o senza competizioni), anch'essa deve essere impostata e portata avanti attraverso criteri che premiano l'avvicinarsi ad un concetto di "perfezione fisica", che certo sarà valutato in maniera soggettiva ma che per certi versi ha dei **parametri oggettivi** (la vita "a vespa" è oggettivamente più vicina alla perfezione di quanto non lo possa essere un addome gonfio).

Potrei continuare per ore nell'enucleare sensazioni e pensieri che la maggior parte degli appassionati e degli stessi

atleti condividono e pensano... **Perché allora il *doping***? Dagli anni Novanta in poi, il *body-building* ha iniziato a **premiare solo chi fosse più grosso e più estremo**, portando il nostro sport verso un'immagine lontana dalla società "normale", alla quale con tanta fatica ci eravamo avvicinati costruendoci e guadagnandoci rispetto negli anni precedenti. I fisici iniziano a cambiare: gambe gigantesche, addomi dilatati, *routine* con la musica divenute balletti strani senza pose, glutei enormi ma striati, *body-builder* più simili a *wrestler* che ad opere d'arte, pubblico e attenzione sempre minori, i culturisti visti nuovamente come fenomeni da baraccone!

Avete presente il ***body-building femminile***? Di cosa si tratta ormai? A livello professionistico si è arrivati a dei livelli aberranti, che non solo tengono lontana "la gente" dalle gare, ma che allontanano tutto il gentil sesso dal *body-building* in generale – che, se praticato in modo naturale, altro non farebbe che eviden-

ziarne i tratti femminili, e non certo mascholini, qualunque sia il tipo di allenamento adottato, visto il diverso sistema endocrino dei due sessi.

Così le donne in palestra si indirizzano verso attività senza carichi, scarsamente efficaci ma più "femminili".

Persino gli uomini, da sempre attirati dallo sviluppo muscolare, non si appassionano più al *body-building*: **non esiste più uno spirito di emulazione!** Qual è il ragazzo di corporatura media (175 cm, 70 kg, 12% di grasso) che entra in palestra per mettere su quei "50 kg" di massa magra, per poter competere ai massimi livelli? Non si sogna più, non ci si prova neppure – oppure si cade nella trappola del *doping*, ovviamente senza risultati (il *doping* non fa un campione). Abbiamo avuto nel passato Mr. Olympia di media statura di 80, 90 kg, che con una percentuale di grasso bassa; sono pesi di tutto rispetto, che si traducono in fisici spesso impressionanti se ben modellati. Invece ormai i kg si accumu-



Nota della redazione. Come talvolta avviene in questa rubrica, alcune affermazioni personali degli Autori che ospitiamo non rispecchiano esattamente le posizioni della rivista. La loro pubblicazione non implica, pertanto, una piena condivisione da parte della redazione.

lano su addomi enormi: si tratta di una delle poche vie, non si possono certo avere braccia da 80cm! Lo stesso Schwarzenegger, considerato gigantesco da tutti, pesava 104 kg per 188 cm: oggi gli si direbbe che ha una massa insufficiente...

Chi scrive è un atleta considerato "grosso", ma nel contempo esteticamente piacevole, che ha costruito ciò che poteva sempre e solo naturalmente, in maniera *hard core* ma al servizio della perfezione fisica. Perché dunque tutte queste considerazioni da parte mia? Se il pubblico nelle gare diminuisce; se gli unici *sponsor* che il *body-building* trova – a differenza di qualunque altro sport – sono gli integratori (certamente da non confondere con il problema del *doping* ma neppure, a mio parere, da enfatizzare eccessivamente, creando talvolta confusione tra i non addetti ai lavori); se chiudono i negozi di sport non specialistici che vendono panche macchinari o pesi; se al Mr. Olympia femminile, la massima gara di *body-building*, assistono quattro gatti spesso in piedi; se la nostra disciplina non viene considerata, nonostante gli sforzi del compianto Ben Weider, a livello olimpico come le altre; se chiunque, e ripeto chiunque, non dell'ambiente storca il naso quando si parla di *body-building*; se in ogni servizio sul *doping* presentato dai *media* ci sono sem-

pre le immagini dei culturisti, quando il *doping* c'è in tutti gli sport; se i premi per gli atleti sono ridicoli e gira qualche soldo per pochi eletti solo *made in Usa*... evidentemente abbiamo esagerato (non io certamente), anzi **avete esagerato**. Or dunque, se i vertici vedono questa situazione, se le entrate finanziarie sono minori, cosa limita la lotta al *doping* e cosa impedisce di sconfiggerlo? Obiettivamente penso, con la morte nel cuore, che **non si voglia farlo**.

In uno sport basato sul verdetto dei giudici, basterebbe penalizzare semplicemente gli atleti evidentemente "dopati" o che non si avvicinano minimamente ai già citati canoni di bellezza e perfezione fisica. Basterebbe svolgere veri *test anti-doping*. Un **addome gonfio** significa quasi sempre ipertrofia dei visceri dovuta all'uso del GH: basterebbe relegare gli atleti con tali caratteristiche all'ultimo posto ed ecco che questo farmaco avrebbe vita breve. La **definizione** è giusta, ma "richiedere" glutei striati e contemporaneamente un peso corporeo sopra i 100 kg significa incentivare l'uso di diuretici e similari.

Non bisogna limitare lo sviluppo del *body-builder* – ma ciò deve avvenire in modo naturale e con l'obiettivo del raggiungimento del pieno potenziale del soggetto, indirizzandolo, grazie ai verdetti, verso la bellezza. Andando avanti,

se le **donne con un aspetto mascolino** (non viene la faccia da uomo o la barba sollevando un bilanciere...) venissero fatte perdere regolarmente, i canoni da seguire per vincere cambierebbero senza neppure bisogno di *test anti-doping*. **Perché dunque non viene fatto nulla?** Con angoscia e tristezza riconosco che oramai spesso gli introiti derivanti dal *doping* superano quelli dello sport stesso; di conseguenza spesso i vertici chiudono, per così dire, un occhio o tutti e due: bisognerebbe riaprirli entrambi e **riavvicinare il *body-building* e il culturismo alla "gente"**. Lo sport agonistico è fatto sì per sentirsi bene con se stessi e per confrontarsi con gli altri atleti, ma se questo diventa un *business* o un mestiere va fatto anche per il pubblico – attirando il maggior numero possibile di spettatori, altrimenti è un fallimento in partenza. La stessa proliferazione di federazioni "*natural*" non fa altro, secondo me, che sottolineare alla "gente" come il *body-building* "famoso", quello con base Usa per intenderci, non sia "pulito" (è inutile fare gli ipocriti...) – e come ci sia bisogno di movimenti alternativi per i "saggi" che intendono fare sport sano.

Lo sport in questione si chiama culturismo o *body-building*, non c'è bisogno di aggiungere altre sigle: aiutiamolo e aiutiamoci finché siamo in tempo...

Due immagini di Marco Addis in gara (foto di "Start Up"); **sopra**, atlete del Fitness Olympia 2008 (foto di Jason Breeze).

