

Cari lettori, amici fidati, colleghi del “ferro”, atleti delle varie discipline o semplici appassionati dello sport, critici o ammiratori del sottoscritto, semplici curiosi, questo articolo è rivolto a tutti voi. Si cercherà di trattare un tema, purtroppo, attualissimo e distruttivo, che interessa (se non altro a livello di coscienza sportiva) tutti voi più o meno direttamente; un argomento che, per forza di cose, per me, come per la maggior parte dei professionisti, è diventato un problema e un chiodo fisso: il *doping*.

Più volte la mia battaglia contro tale fenomeno è stata portata avanti grazie a “CF” e nei miei seminari, ma oggi cercheremo

IL MOTIVO

di MARCO ADDIS • Campione mondiale FAME

Qual è il motivo che “giustifica” il doping?

di capire il perché del *doping* – sia dal punto di vista dei grossi interessi economici che ci sono dietro, sia dal punto di vista dell’atleta o dello sportivo –, con una attenzione particolare, ovviamente (visto chi vi scrive e dove vi scrive), verso i culturisti.

Iniziamo dal principio, analizzando lo sport in generale e, in maniera semplice, affrontando principi che, per quanto apparentemente banali, risultano essere quanto mai veritieri e spesso, purtroppo per noi, quasi dimenticati. Noterete come, in questi miei scritti, si accomuni automaticamente la cultura fisica agli altri sport. Essa, infatti, va considerata tale a tutti gli effetti: può piacere o non piacere, esattamente come ogni altra attività, ma meriterebbe certamente un posto d’onore nel consesso sportivo che, per ora, visto lo stato attuale del *body-building*, non le spetta.

In linea di massima e, molto semplicemente, l’attività fisico-sportiva viene praticata, a livello non agonistico, per vari motivi; proviamo ad elencarli:

– i genitori iscrivono i figli alle varie discipline sportive per questioni di salute, per farli socializzare, per favorire il miglioramento del loro benessere e dell’efficienza fisica;

– si pratica un qualsiasi sport per divertimento, per evadere dalla vita quotidiana, per svagarsi e scaricarsi, per ovviare alla deleteria vita sedentaria.

Nei casi appena elencati, ovviamente, il *doping* è quasi del tutto assente. Il problema sopraggiunge quando si decide, noi o altri per noi che intuiscono le nostre potenzialità, di intraprendere l’*agonismo*. All’inizio si tratterà di una crescita sportiva sana e progressiva; poi, in caso di periodi di stallo, difficoltà, smania di veloce miglioramento o della ricerca del salto di qualità che consenta di passare al professionismo, qualcuno deciderà di affidarsi alla “chimica” – ovviamente sotto consiglio di pseudo-preparatori o anche di società spregiudicate che intravedono, nell’atleta, un potenziale professionista o addirittura un campione, una fonte di reddito insomma.

Sì, esatto, talvolta le società sportive sono complici, specie negli sport più importanti. Se preferite, potrei scrivere che non è così e che le sostanze dopanti vengono trovate casualmente per strada e che gli atleti assumono dosi a caso di far-



maci che non conoscono... Se volete, posso portare avanti anch’io questa tesi assurda ma, come sapete, non è nel mio stile. Il *doping* si combatte dicendo le cose come stanno (innanzi tutto dal punto di vista scientifico) e non adottando criteri puritani e buonisti in maniera populista e generale, senza indicare i colpevoli. Non faccio nomi e cognomi, se è questo il rimprovero che mi fate: non lo faccio semplicemente perché non li conosco (mi sono sempre tenuto fuori da un certo mondo, al contrario di altri), altrimenti, state pur certi, li farei nelle sedi competenti – rischiando per il bene mio e del mio sport. In buona sostanza, l’atleta che corre, pedala, salta, nuota, fa piroette ecc. non conosce nulla di tutto ciò, non si documenta sulla chimica e la biochimica su *internet* o si laurea per poi doparsi – pensa a fare il proprio dovere e si affida allo *staff*.

Ho premesso e sottolineato, poche righe più su, come il *body-building* vada considerato come le altre discipline sportive ma, nel caso del *doping*, allo stato attuale, questa disciplina si differenzia perché viene colpita in maniera molto più efficace e con ragioni che in ogni caso non sarebbero giustificabili, ma comunque sono molto meno “spiegabili” rispetto a quelle relative agli altri sport.

Adoro il culturismo, questo si sa (lo pratico da 24 anni, ne ho 38, e sono professionista da 6), ma è sbagliato non dire, e con forza, che nel nostro ambito la situazione è peggiore, molto peggiore. Prima di passare al discorso del professionismo, occorre notare come, nel *body-building*, si vada “oltre” in maniera malsana; si arrivi cioè alla chimica per ragioni davvero blande e superficiali; si faccia ricorso ai fattori dopanti spesso da dilettanti, talvolta appena iscritti in palestra, magari soltanto per accelerare un processo di crescita, addirittura per far colpo sugli amici o sull’altro sesso; spesso solo per spirito di emulazione rispetto ai “Pro” (a certi “Pro”), che essendo i più esposti ai *media* rappresentano il nostro sport agli occhi del mondo esterno – che, non così ingiustamente, lo giudica malato.

La differenza, in sostanza, è che il ricorso alle sostanze dopanti avviene con motivazioni che – lo dico con forza – sono sempre deprecabili e ingiustificabili ma, nel nostro caso, risultano



L'autore dell'articolo, Marco Addis.

ancor meno comprensibili rispetto alle altre discipline.

Ma veniamo al **professionismo**. Esistono sport nei quali un atleta professionista guadagna milioni, essendo inserito in un giro di quattrini assurdo: *sponsor* prestigiosi, grandi marche, pubblicità, spesso cinema e televisione. Penso ovviamente al calcio, al *basket*, al *football* e al *baseball made in Usa*, alla Formula 1, al tennis d'*élite*, alla *boxe* (oggi molto meno di un tempo), in alcuni casi al ciclismo, insomma agli sport più conosciuti. La deprecabile scelta dell'aiuto chimico, sempre illegale e nociva, è divenuta – anche se pochi (o nessuno) hanno il coraggio di dirlo – spesso una **necessità**, poiché coloro i quali non accettassero questo compromesso, rimarrebbero quasi certamente molti passi indietro rispetto ai colleghi.

In uno sport pulito al 100%, diminuirebbero improvvisamente le **prestazioni** con imprevedibili reazioni del pubblico e dunque drastici cali delle entrate finanziari.

Anche nel caso dei **traumi** subiti dagli atleti, le stesse riabilitazioni fulminee e i recuperi muscolari compiuti alla velocità della luce che si vedono ora, cesserebbero di esistere (è il mio mestiere, parlo con cognizione di causa). Il discorso, insomma, è che il vorticoso giro di soldi (che tra l'altro interessa medici e produttori di sostanze) ha creato un **sistema malato** dal quale è difficile uscire. Il **motivo** insomma c'è. Spesso si falsa la preparazione sportiva fuori stagione (in questo caso non è raro che i controlli siano quasi assenti) o addirittura nelle gare stesse, dove i controlli non sono sempre adeguati. Insomma, **per i soldi si rischia la salute** (in ogni caso ci si fa comunque del male, e non solo da un punto di vista etico, è bene saperlo); la società sportiva o l'atleta stesso vogliono emergere arricchendosi e conquistando fama (immeritata), e si è disposti a tutto o quasi per questo. Si badi bene, non faccio di tutta l'erba un fascio: chi ha la coscienza pulita non si offenda e mi aiuti in questa battaglia – ma il sistema è questo.

Ancora una volta noi *body-builder* ci differenziamo, in peggio, anche in questo. Il nostro sport, proprio grazie all'attuale caduta di stile verso la chimica, è uno sport povero e, al livello agonistico importante, quanto mai esclusivo, chiuso. Siamo in pochi a vivere solo con i proventi del *body-building*: sicuramente soltanto alcuni *top athletes* negli Stati Uniti e non in maniera

paragonabile ad altri professionisti delle altre discipline. Gli *sponsor* ci evitano come la peste, tranne le aziende di integratori (assolutamente da non confondere con il *doping* ma neppure da idolatrare) che imperversano dappertutto nel nostro settore, contribuendo talvolta a creare equivoci tra le masse. È bene ascoltare le critiche e ovviare. **Sappiamo che il culturismo non è questo, sarebbe bene farlo capire anche agli altri.**

In tutti gli sport, per una persona emersa, centinaia non ce l'hanno fatta, pur scendendo a compromessi pericolosi, dannosi, illegali e rischiosi per la salute. Nel *body-building* questi rischi si corrono – spesso – in palestra da dilettanti e, nel caso si inseguia un sogno da professionista di successo e all'apice, ci si rovina per una meta lontana, lontanissima con percentuali di riuscita bassissime, quasi nulle. I premi nel *body-building* sono bassi rispetto a quelli degli sport di *élite*, sono riservati solo alle primissime posizioni e ci sono solo nelle gare più importanti (*made in Usa* e con le spese a carico degli atleti); vengono riservati molto spesso agli atleti americani e gli *sponsor* più floridi “funzionano” solo e ancora una volta negli States.

In definitiva, **il doping è sempre sbagliato ma, nel nostro caso, lo è di più e non ha nessuna, ma proprio nessuna, ragione di esistere, né buona né cattiva: è semplicemente un non senso, una pazzia.** I danni alla salute e i risvolti sull'aspetto estetico del fisico, con ripercussioni negative proprio sul *marketing* e sulla visibilità del nostro sport, sono stati da me più volte affrontati e continuerò ad enuclearli con forza. Non voglio, cari amici, demotivare il vostro lavoro in palestra e i vostri sforzi – anzi, tutt'altro! Non voglio levarvi quella che è la principale benzina dei *workout*, la forza della mente: è possibile certamente sognare ed emergere, con il lavoro lo studio e soprattutto la giusta genetica. Lavorate sodo, createvi una identità sportiva, siate carismatici e diversi, sfruttate le vostre doti genetiche ed enfatizzate qualcosa di speciale e particolare del vostro fisico. Sappiate che, in maniera naturale, otterrete un **corpo bello, sano, proporzionato forte e funzionale**, diverso insomma da quelli della stragrande maggioranza delle altre persone. Ciò che dovete fare, è combattere perché questi siano i canoni vincenti e diventare famosi e conosciuti per questo vostro aspetto e modo di pensare.

Se invece seguirete la via sbagliata intrapresa dal *body-building* odierno, non otterrete nulla, non vi piacerete e non piacerete a nessuno o quasi, vi rovinerete la salute – e tutto questo, quasi certamente, non vi farà guadagnare neppure un quattrino; anzi, spenderete in voli, alberghi, integratori, farmaci, cure per inseguire un sogno e uno sport che non è il vostro, non è vero *body-building*. Ricordate che il culturismo è una scienza, una sperimentazione artistica sul proprio corpo, uno stile di vita che va al di là dell'agonismo e del successo internazionale (che comunque non dispiace); fate tutto, dunque, con tranquillità, gioia, serenità e passione – e avrete già vinto.

In sostanza, la risposta al quesito del sottotitolo dell'articolo è che, specie nel *body-building*, il **motivo** che, non dico giustifichi, ma almeno spieghi in qualche modo, anche se non condivisibile, il ricorso al *doping*, semplicemente **non c'è!** Proprio per questo, **la nostra disciplina**, più che mai penalizzata dalla chimica illegale (sia a livello di “immagine” che finanziario), **dovrebbe essere la più “pulita” in assoluto!** Per ora non è così, non è affatto così, anzi – e si vede, si sente e si paga a caro prezzo! Educiamo le nuove generazioni e indirizziamole verso il vero e più pulito aspetto dello sport sano. Aiutiamoci!

