

## Fitness da infarto

18 febbraio 2012

La scena la ricordiamo quasi tutti: il film è "Fantozzi contro tutti", in cui i malcapitati impiegati sono costretti, loro malgrado, a partecipare a orrende quanto massacranti "scampagnate" fuori porta in bicicletta, spinti dalla passione del mega direttore di turno. A nulla servono i disperati tentativi del protagonista, che addirittura arriva a fingere di essere il proprio medico di famiglia che "sconsiglia, anzi proibisce" per ragione di salute la partecipazione del suo paziente. E la realtà conferma, purtroppo, le peggiori aspettative del povero ragioniere, che si ritrova a passare una domenica infernale, costretto a sforzi inenarrabili in condizioni atmosferiche proibitive con un fisico che lo sorregge a malapena, fino ad arrivare stremato alla sera a casa, pronto per una nuova settimana di lavoro.

Fin qui la fantasia del geniale autore genovese. Chissà però se Paolo Villaggio avrebbe immaginato che gli Italiani certe torture avrebbero iniziato ad infliggersele autonomamente, senza bisogno di un dirigente sadico che li costringesse a farsi scoppiare il cuore sui pedali. Nei fine settimana le strade turistiche dei laghi lombardi, per esempio -ma non solo- vengono letteralmente invase da moltitudini interminabili di cicloamatori, che in qualunque stagione, incuranti del freddo, del caldo, della pioggia, del traffico, si infliggono pedalate faticosissime, abbigliati con equipaggiamenti all'ultimo grido e dal costo assolutamente proibitivo, con mezzi di livello quasi professionistico e con accessori tecnologici in grado di rilevare perfettamente le prestazioni. Modernissimi cardiofrequenzimetri che, una volta finita la corsa, vengono collegati ad internet e rilevano il percorso effettuato, l'altimetria, le calorie consumate, i picchi raggiunti dal cuore e tante altre cose molto eccitanti.

Di solito si arriva a prendere la decisione di intraprendere un'attività sportiva di questo tipo verso i quarant'anni. A quest'età iniziano ad arrivare i primi acciacchi, la sensazione di invincibilità che accompagna la giovinezza è ormai dimenticata da un pezzo, il ruolo in famiglia è sempre più indefinito, e bisogna far qualcosa per affermare la propria identità maschile. Se a questo bisogno aggiungiamo i continui quanto sbagliati incoraggiamenti all'attività aerobica pesante che arrivano quotidianamente dalla grancassa mediatico-scientifica, è normale che tante persone decidano a un certo punto di acquistare il materiale e di buttarsi sulla strada.

Intendiamoci. Non che ci sia nulla di male a curare la propria salute e il proprio fisico. Io stesso, come è ben possibile immaginare, sono molto attento a quello che mangio, e pratico senza dannarmi l'anima attività fisica anaerobica per tenermi in forma. E come tutti sono arrivato alla decisione di stare più attento proprio a quarant'anni, quando ho iniziato ad avvertire i primi scricchiolii. Ma qui il problema è che il tipo di attività che viene intrapresa -e lo stesso discorso può valere anche per chi decide di praticare la maratona per esempio- non migliora assolutamente lo stato di salute, ma mette le persone a rischio di traumi molto pesanti, nel caso del ciclismo, oppure di dolori articolari nel caso della corsa. Per non parlare dei problemi cardiovascolari: quante volte leggiamo o sentiamo di persone colte da infarto durante una maratona o una gara di triathlon? Si dice che ognuno è libero di fare quello che vuole, ma ricordiamo che il servizio sanitario viene pagato da tutti, per cui certe spese ricadono completamente a carico della collettività.

Non possiamo poi non accennare brevemente al fenomeno del doping amatoriale. Il continuo perfezionamento degli strumenti di rilevazione, ormai a disposizione di qualunque amatore, rende impossibile quella pratica sì disonesta, ma tutto sommato innocua, del "taroccamento" delle prestazioni. Una volta ci si inventava infatti di aver scalato vette impossibili, tanto nessuno era in grado di verificare l'attendibilità delle affermazioni. Oggi, coi satelliti che rilevano anche le volte in cui si ferma per i bisogni fisiologici, la cosa non è più possibile, e l'unico modo per reggere la competizione con i compagni di avventura è andare oltre i propri limiti o assumere sostanze dopanti devastanti per l'organismo.

Sarebbe ora di invertire la tendenza. Certi spettacoli di ragioniere con la pancetta, bardati con calzoncini neri di lycra e magliette colorate non sono più tollerabili; così come non lo sono quelli degli anziani che abbigliati in pantaloncini corti come dei ventenni cercano di mantenersi giovani facendo jogging per i viali dei parchi cittadini. E gli esempi potrebbero continuare. Diciamo forte e chiaro che faticare come bestie non serve a niente. Se iniziamo a sentire gli acciacchi della vecchiaia, è ora di iniziare a passeggiare un po' di più. Passeggiare rinfranca lo spirito, lo si può fare in compagnia, non richiede costosissimi equipaggiamenti e non ci costringe a travestirci da alieni. Non è pericoloso, non si cade, non si viene travolti dagli automobilisti esasperati, non si blocca la circolazione ordinaria. E soprattutto è ora di mettersi in testa che non possiamo mutare il corso del tempo.

Paolo Costa