

# Il bodybuilding

C'è chi lo critica, chi lo disprezza e addirittura chi lo deride mentre altri lo difendono a spada tratta.

Dopo aver raggiunto l'apice nella prima metà degli anni 80 il bodybuilding ne ha dovute subire di tutti i colori. Oggi raramente si sente parlare di questo sport e la gente, commettendo un grosso errore di valutazione, preferisce parlare di fitness.

Tutta questa diffidenza nei confronti del bodybuilding non è del tutto infondata.

Di certo non si può far presa sulla gente proponendo modelli alti un metro e 80 per 130 chili e chi si limita ad osservare le cose senza approfondire non può che prenderne le distanze.

I bulli del paese con le loro canottiere attillate e con i loro atteggiamenti di falsa superiorità hanno poi contribuito alla diffusione, alimentata anche un po' dall'invidia nei loro confronti, della leggenda metropolitana secondo cui vale l'equazione: "muscoli grossi cervello piccolo, per non dire qualcos'altro".

La tv di certo non aiuta perché propone un gruppo di fantocci con lo smoking che puntano sull'ironia e sull'intelligenza anziché sul fisico. Per carità, nulla di sbagliato, ma qualche chilo di grasso in meno e un po' di muscoli in più certo non gli farebbero male.

Il risultato di tutto ciò non poteva essere che uno: oggi molte persone criticano il bodybuilding senza conoscerne il vero significato.

Se vediamo un piatto presentato male o dall'aspetto poco invitante probabilmente lo rifiutiamo quando magari è la cosa più buona del mondo. Bene, succede puntualmente la stessa cosa con questo sport.

In realtà il termine bodybuilding indica semplicemente la capacità di modellare il corpo secondo i propri canoni estetici. Così se una persona si piace grassa e mangia a volontà sta praticando il **fatbuilding**. Chi punta sull'intelligenza e sul sapere segue il **brainbuilding** ecc. ecc.

Chi utilizza steroidi anabolizzanti per diventare enorme, sta facendo una scelta di vita, non meno criticabile di chi ricorre a stratagemmi sleali per fare carriera. In questo caso non è più bodybuilding, ma **bodydestroyng** poiché tali sostanze il corpo lo costruiscono da un lato e lo disfano dall'altro.

Non migliore la posizione di chi assume una lista infinita di integratori per migliorare il proprio fisico. Si tratta in questo caso di una persona che cerca scorciatoie, che non crede nelle proprie forze ed è sempre alla ricerca del modo più facile per ottenere ciò che desidera, possiamo parlare in questo caso di **falsebuilding**.

Dunque il bodybuilding è una scelta di vita, ognuno ha un proprio ideale estetico e lo persegue con più o meno determinazione a seconda dell'importanza che gli attribuisce.

Il fisico più ambito è sia per il pubblico maschile e femminile quello dei modelli (tralasciando, ovviamente, i corpi anoressici che sfilano avanti in dietro per le passerelle).

Per raggiungere questo obiettivo così lontano dall'immaginario comune del bodybuilding è nato il **fitnessbuilding**. Ma soprattutto si è diffuso l'infondato timore che certi esercizi o il sollevare carichi pesanti trasformino il proprio corpo in un ammasso di muscoli.

Peccato che questo ragionamento non abbia alcun fondamento scientifico. Per questioni ormonali ognuno di noi ha un limite di costruzione muscolare ben lontano dai modelli proposti dal bodybuilding.

Ignara di questo aspetto fondamentale la gente al giorno d'oggi preferisce utilizzare le macchine isotoniche, utili in realtà solo ai principianti che non possiedono il livello coordinativo necessario ad affrontare gli esercizi con i pesi liberi. Qualche sapiente imprenditore ne ha approfittato riempiendo le palestre italiane di macchinari costosissimi ma poco efficaci ed introducendo il concetto di **wellnessbuilding**.

Peccato che un approccio soft non possa portare ad altro che a risultati soft.

Credo che la fisicità degli Italiani sia peggiorata a tal punto da rendere la scelta del wellnessbuilding quasi obbligatoria. Anche il fitnessbuilding, infatti, è diventato un modello troppo difficile da raggiungere e si è diffusa la credenza secondo cui il vero benessere è tenersi un po' di pancetta e fare un po' di attività fisica leggera di tanto in tanto.

Se continuiamo così anche il wellnessbuilding diventerà improponibile e nel **futurebuilding** ci limiteremo a comprare gli attrezzi delle televendite, senza poi usarli veramente.

Ma ritorniamo ai nostri giorni, oggi fortunatamente la parola d'ordine è ancora "Scolpito ma non troppo muscoloso". Solo che tale meta è diventata talmente difficile da raggiungere che ci si accontenta anche di un fisico meno definito.

Il vero **bodybuilding** può arrestare questo fenomeno e ridare alla gente la convinzione che con la giusta perseveranza può ottenere il fisico che ha sempre sognato.

Il bodybuilding è dedizione, impegno, determinazione e rispetto del proprio corpo. E sotto questo punto di vista non ha nulla da invidiare agli altri sport.

Non è facile imparare ad amarlo subito, serve un po' di tempo per farlo. Capisco l'imbarazzo e la diffidenza di chi fatica a sollevare 20 chili in [panca piana](#) quando vicino ha un ragazzo iperabbronzato e ipercurato che ne solleva 150. "Non fa per me, è ovvio che lui prende roba quindi non otterrò mai un fisico come il suo" sono le inevitabili conclusioni.

La determinazione di una persona la si vede nei momenti di difficoltà e questo è uno di quelli. Superarlo e credere nei propri mezzi è il primo passo verso il raggiungimento dei propri obiettivi.

Credere nei propri mezzi è prioritario nella vita ed il bodybuilding insegna a farlo. Certo, lo so che voi, non avete bisogno del bodybuilding per sentirvi più sicuri visto che preferite puntare su altre qualità. Ma non vi state nascondendo dietro una scusa? Davvero non desiderereste un fisico migliore? Siate sinceri... E con le donne? Sì, lo so che le donne non guardano solo il fisico, ma prima o poi ci dovrete anche andare a letto e se poi, scusate il termine, non vi si drizza un po' per l'imbarazzo e un po' perché avete i livelli di [testosterone](#) di un vecchio di 90 anni cosa fate? Sì lo so che a voi non è mai accaduto ma allora come spiegate il sempre più diffuso ricorso a [viagra](#), [afrodisiaci](#) e simili?

**Due parole sul natural bodybuilding:** il natural bodybuilding è un termine coniato per stabilire e sottolineare i canoni di quello che è il vero bodybuilding. I due termini sono quindi dei sinonimi, anche se purtroppo non è sempre così.

Bisogna altresì specificare che esistono atleti che a prima vista sembrano natural ma che in realtà si dopano ed altri per cui vale il discorso contrario. Salvo i casi di [ipertrofia](#) più estrema in cui il loro utilizzo è evidente e obbligatorio, non possiamo affermare a priori che una persona assuma sostanze anabolizzanti solo perché molto muscolosa.

Un obeso di 250 chili non è certo una persona comune. E in molti casi oltre a montagne di cibo esistono anche delle importanti disfunzioni ormonali.

Se questo è vero per un obeso perché non lo dev'essere per un bodybuilder? Uno guadagna 200 chili di grasso naturalmente e l'altro non può guadagnarne 20 di muscoli senza doparsi?

Non sarà per caso che troppo spesso giungiamo ad affrettate conclusioni solo perché non abbiamo la stessa genetica, ma soprattutto la stessa determinazione dei campioni del bodybuilding?

Al di là di questo articolo io non sono apertamente schierato a favore del bodybuilding o almeno non lo è nel modo in cui siamo abituati a pensarlo.

Non vi troverete testi che suggeriscono diete estreme, integratori di ogni tipo o metodi di allenamento massacranti. Ciò che leggerete è stato scritto per aiutarvi ad ottenere il massimo, qualunque sia il vostro obiettivo e sempre con un occhio di riguardo alla Vostra salute.

Roberto