

Giovani palestrati incontentabili

Quando anche la palestra è una droga a misura della nostra insoddisfazione

I giovani, è risaputo, si guardano allo specchio e la maggior parte di loro non si piace. Vorrebbero essere un po' più magri o un po' più grassi, più belli, più atletici... Così molti fanno attività sportive come nuoto o calcio, ma, se proprio si sentono insoddisfatti del proprio corpo e vorrebbero ottenere subito risultati migliori, si iscrivono in palestra. Un abbonamento di un mese per cominciare e vedere se ci si piace, poi via col tre mesi perché comunque bisogna insistere, e poi si passa al sei mesi o all'abbonamento annuale perché ci vuole costanza, o perché "chi bello vuole apparire un pochetto ha da soffrire", o addirittura, quando la palestra se presa il corpo e pure l'anima, quello pluriennale o, nei casi senza ritorno, vitalizio.

Dunque ci si iscrive e si inizia ad andare un po' di volte alla settimana e i risultati iniziano ad arrivare: i muscoli diventano più tonici e più belli a vedersi, oppure si cominciano a perdere quei chili di troppo. Ma i giovani, è risaputo anche questo, vogliono tutto e subito, odiano aspettare. E tra un manubrio e un bilanciere si parla con l'istruttore che si vorrebbe vedere addosso un po' più di muscoli. Il consiglio è quello di iniziare a prendere integratori proteici. Questi "beveroni", come vengono gergalmente chiamati, sono delle vere bombe proteiche che danno al corpo un enorme apporto di amminoacidi di ogni tipo. Per intenderci è come se si "bevessero" diverse bistecche insieme. Allora, con il passare di alcune settimane, i muscoli iniziano a definirsi sempre più e ad aumentare di volume. Ci si compiace di questi risultati e si va avanti con allenamenti sempre più frequenti. La palestra diventa ben presto il primo posto, e si passano i pomeriggi lì dentro con i nuovi amici "palestroci" e "palestrati", con i quali si fa a gara a chi solleva di più e a chi mette in mostra il più bello apparato di muscolatura.

Via via il circolo degli amici si amplia e si conoscono altre persone più muscolose ed esperte. Il giovane si guarda ancora allo specchio e come prima e più di prima patisce il confronto e l'insoddisfazione. Ma quelli non la danno a vedere, sanno stimolare e consigliare. E così, si arriva a sapere che loro non ce l'avrebbero fatta senza un "aiutino". Piccolo, che pizzica un po'. Ma dà dei bei risultati. Veloci veloci e di quelli che si vedono. Questi aiutini sono il doping della palestra. Se nel calcio e compagnia dopante si danno per aumentare la resistenza, qui servono ad aumentare la massa muscolare. Si chiamano creatina, taurina, e chi più ne ha più ne metta. Ma tutte hanno l'effetto di una droga anche se sono denominate come ormoni. Dunque, ci s'iniettano queste sostanze e ci si compiace dei muscoli che crescono in

fretta. Ci si sente soddisfatti, finalmente appagati. Non si ha voglia neppure a star lì a pensare che per averli si ha barato, bruciando le tappe e bruciandosi i neuroni.

Passa il tempo e ci si accorge della palestra e di sé, proprio quando si pensa che della palestra ormai non si ha più così bisogno, che ci si può staccare; ma appena si smette di farla e di farsi di queste sostanze i muscoli perdono il tono acquisito e il volume, e lo specchio ci guarda impietoso. Solo quando ci si accorge si vede che si è caduti in un circolo vizioso. È a quel punto che ognuno gioca con se stesso la mano più importante e definitiva della partita.

C'è chi la vince: capisce che ci si è spinti troppo in là e che ancora si può smettere e accontentarsi. Che accontentarsi era quello che si sarebbe dovuto fare fin dall'inizio. Accontentarsi, nient'altro. I muscoli sarebbero venuti con il tempo e con una buona alimentazione. Sicuramente più lentamente, ma senza dubbio più sani. Capisce finalmente specchiandosi ancora una volta, che lo

specchio è muto e che sono i nostri occhi e la nostra testa ad emettere giudizi, e che fra tutti i giudizi quello dell'accontentarsi è forse il giudizio più sano.

C'è poi però pure chi la partita la perde, non capisce che lo specchio è ingannatore, che amplifica le nostre insoddisfazioni e paure. Ci si vede disfatti e non ci si accetta. Allora si torna alla carica, si rimane in palestra a vita, tra cocktail e beveroni di sostanze che possano tener su

per quanto si può il nostro corpo e il nostro ego. Ma è una giocata senza ritorno, da cui nessuno può riuscire vincitore.

Insomma, la palestra può divenire la misura della nostra insoddisfazione (e della nostra depressione). Il luogo in cui si va per rivalsa, contro il nostro corpo che non è quello che avremmo voluto, e contro gli altri che invece hanno ben altri corpi e sono proprio lì apposta per ricordarci la pochezza del nostro.

La palestra contiene attrezzi pesanti, da maneggiare con cautela, perché con essi potremmo veramente farci male. Eppure la palestra può essere anche un luogo salutare, nel quale recarsi ogni tanto, quando se ne ha voglia e necessità, per dare libero sfogo al nostro corpo. L'esercizio è salutare quando è inteso migliorare senza strafare. L'accontentarsi di se stessi, di quello che il nostro corpo riesce a dare, è una buona virtù, apportatrice di discreta soddisfazione. Non è neppure detto infatti che un corpo da Hulk alla fine ci dia maggiore gradimento e maggiore appagamento.

Alessandro&Marco

