

## IL CORPO DEI CAMPIONI

**I nostri idoli sembrano possedere il segno del successo già nel corpo. Ma se non lo curano abbastanza...**

Il fisico scolpito dei campioni certamente ci fa invidia. E ancor più, se aspiriamo alla gloria sportiva, sapendo che il loro successo dipende essenzialmente da esso. Ed ora ecco un'ultima ricerca di medicina sportiva che interviene a specificare quanto tutti coloro che praticano sport ben sanno: bisogna che il fisico ti assista, altrimenti i risultati non vengono; e a volte neppure molti allenamenti bastano... Fa specie a chi molto si allena e molto s'impegna vedere qualcuno che poco suda eppure ottiene ugualmente ottimi risultati.

Il fatto che esistono alcuni che sono più portati per lo sport di altri è noto a tutti; quello che non si sapeva era da dove avesse origine questa "differenza". Ebbene la genetica ha dato una risposta: la differenza tra le prestazioni di un campione e le prestazioni di uno sportivo qualunque risiede in un gene. Degli scienziati francesi hanno preso una ragazzina di quattordici anni che secondo loro era una campionessa proprio per la presenza di questo gene e le hanno fatto correre i 1500 metri piani con delle ragazze di diciotto anni già abbastanza affermate nella disciplina e con prestazioni a livello mondiale (insomma, mica le prime che passavano per strada). Ebbene i risultati sono stati davvero strabilianti: la ragazzina ha tenuto testa al gruppo e per due giri è rimasta alla pari. Beh, certo, alla fine è arrivata ultima ma non con tanto distacco dal gruppo. D'altronde non ci si poteva certo aspettare una sua vittoria: in una gara anche l'allenamento e l'esperienza hanno il loro peso. Tuttavia il fatto che questa ragazza sia riuscita a correre insieme e senza sfigurare con campionesse con quattro anni in più di lei, le assicura un futuro nell'atletica leggera, soprattutto se saprà coniugare le doti innate con un serio programma di allenamento.

Lo stesso esperimento è stato fatto con un giovane velocista, anche lui in possesso di questo gene, ma lui a differenza della ragazza già avviato alla specialità attraverso opportuni allenamenti. Lo si è fatto partecipare per la prima volta a una gara eliminatoria con atleti professionisti. Inutile dire che ha stravinto. E la marcia in più che lo differenziava dagli altri negli ultimi venti metri era proprio questo gene. Ma non è finita qui: questo velocista preparato e allenato solo sui cento metri, ha deciso di improvvisare al momento anche i duecento metri piani, una gara molto diversa dai cento metri. Anche se con più fatica (gli mancavano l'allenamento adeguato e di conseguenza il passo giusto



e la respirazione) è riuscito a vincere anche questa gara. Sicuramente lo vedremo alle prossime Olimpiadi.

Questa scoperta non deve però demoralizzarci. Anzi. Non significa che i campioni che hanno questo gene vincono senza alcuna fatica, mentre noi possiamo allenarci tutti i giorni ma non li raggiungeremo mai. Non è così, perché il gene agisce sulla massa muscolare la quale, a sua volta, per essere sviluppata abbisogna dell'allenamento. In altre parole, il gene rende più efficace l'allenamento che una persona fa.

Non è dunque il gene che ha fatto vincere il velocista, ma la massa muscolare e la buona respirazione che egli ha sviluppato con un costante allenamento. Il gene l'ha aiutato nell'allenamento e gli ha dato quel qualcosa in più rispetto agli altri. La ragazza invece non ha vinto i 1500 metri proprio perché gli mancava l'allenamento: il gene l'ha aiutata solo fino a un certo punto in gara.

Dunque tutto questo non significa che chi non ha questo gene si allena per niente: il suo allenamento avrà semplicemente un'efficacia minore o, in altri termini, gli servirà più allenamento per raggiungere alti livelli di massa muscolare. Nessuno di noi deve perciò sentirsi escluso dallo sport per questa scoperta in quanto tutti possiamo diventare comunque campioni: dipende da tante cose e fra queste innanzitutto dalla cura che abbiamo del nostro corpo. Un campione (con il gene) che si allena un'ora ogni tre giorni e mangia tutte le schifezze di questo mondo e magari si ubriaca pure verrà sicuramente battuto da uno (anche senza gene) che si allena più costantemente e che segue una dieta equilibrata. Ovvero chi ha cura del proprio corpo, e volontà a sufficienza, e senso del sacrificio può comunque far bene, per emergere e magari anche per vincere.

Lo sport rimane, comunque, indispensabile per ogni individuo perché aiuta a crescere e dona salute al corpo. Il successo nello sport deve essere ricercato innanzitutto nel proprio corpo, nella cura che uno ha di se stesso. Un campione senza il suo corpo è come una Ferrari senza il suo motore. E poi, in fondo, anche se non diventiamo campioni... Lo sport è innanzitutto altro: è divertimento e salute.

Mattia C.