

Sarcoplasma.

Hanno scoperto il sarcoplasma, che sarebbe il citoplasma delle miocellule, quella matrice fluida sede di numerosi processi metabolici e di sintesi proteiche, dove nuotano i mitocondri per la respirazione cellulare e zattere di proteine galleggiano, assicurandoci le funzioni vitali.

Nessuno nega il fascino di questo ambiente ricchissimo, affollato e dinamico, ma come sarebbe a dire che l'anno scoperto? Non è noto dai primordi delle osservazioni cellulari? Certo, ma parlando di sviluppo si guardava sempre e solo ai filamenti proteici contrattili – visione chiaramente riduttiva, dato il numero dei componenti muscolari, ma tant'è. Ora hanno allargato un po' il campo a quel che sta dintorno e, come quando si nota qualcosa che sembra interessante, ne fanno un'idea fissa, pervasiva, spargendo questa salsa su qualunque pietanza: così la insaporiscono e nobilitano i loro scritti.

Per altro, potremmo anche rallegrarci per questo cambio di prospettiva, perché, diciamo così, non se ne poteva più di quell'actomiosina presente in tutti gli articoli e i corsi per istruttore, stranamente tenuti da medici, e non da culturisti. Sì, perché nessuno nega il valore della conoscenza, ma se devi insegnare a costruire muscolo, puoi farlo anche senza nozioni di istologia submicroscopica. E infatti si vede come ne escono questi istruttori: ricorderanno, forse, qualcosa dei canali del calcio, perché suona bene, dimenticando però tutto il resto (poiché in genere non l'hanno capito, dimenticarlo è facile). Ehi, ragazzi, questa non è spocchia, ma esperienza personale in tanti corsi tenuti qua e là.

Invece questa storia della “contrazione muscolare” sembra un *must*, e viene inserita dappertutto, ovviamente perché conosciuta dai medici, mentre chiunque muova un manubrio sa di che si tratta, anche ignorando i sarcomeri. Ora, come si costruisce un muscolo, spostando pesi o studiando birifrangenza e linee zeta? Dico bene, caro amico Grilanda di Forlì?

Concretamente, preferirei un istruttore non molto versato in fisiologia ultrastrutturale, ma capace di creare un atleta, al posto di un saputello che allena i suoi allievi con manubrietti “portachiavi”, negandogli *squat* e stacchi perché “fanno male alla schiena”. È una cosa che si sente dire, e molti sono vittime, in buona fede, di questa colossale sciocchezza. Faranno male a schiene già compromesse, o per l'esecuzione scorretta, e allora sarebbe il caso di insegnarli per bene. Ma spesso il fatto è proprio questo: poiché non sanno, mascherano la loro ignoranza con scuse assurde e pretestuose. Tanto non sarà l'allievo a contraddirli (e semmai si aspetteranno un “grazie” riconoscente per tanta premura).

Si vede poi, a volte, nelle palestre, questa mancanza di cultura specifica, di teoria e pratica dell'allenamento, di chinesologia e biomeccanica sfociare in scorciatoie chimiche pur di ottenere un risultato, o, nei casi migliori, nel darla a bere in altro modo (non sei portato, non hai la genetica, sei un hard gainer, non ti impegni, etc.). Piuttosto ingeneroso, ma cosa non si fa per salvare la faccia. Vorrei proprio sapere quanti fallimenti siano imputabili ai limiti dell'allievo anziché all'incapacità dell'istruttore (curiosità retorica).

Se in questi famosi corsi, che rilasciano diplomi orgogliosamente appesi a parete, si insegnasse più a far *squat* e stacchi come si deve, anziché insistere su zone H e banda A, certo uscirebbero istruttori migliori. Ma, ripeto, corsi per culturisti tenuti da culturisti. Tanto in due mesi l'anatomia non si impara, la portata alle spalle sì. E quanti pensano, ottenuto il diploma, di sapere, non immaginano nemmeno di essere a un punto di partenza, e non di arrivo, anzi, proprio al palo, in un immaginario *tour* fra le galassie.

Tutta questa tirata, un po' divagante, per aver letto sulla rubrica “Critical Mass”, p. 32 di Ironman, Olympian's 123, tenuta da Steve Holman, ben quattro riferimenti “sarcoplasmatici”, se non me ne è sfuggito qualcuno: espansione sarcoplasmatica maggiore, incrementi di massa nel sarcoplasma, densità per stimolazione nel sarcoplasma, sarcoplasma delle fibre 2A.

Evviva! Chi sa quante scoperte se allargheranno ancora un pochino lo sguardo: la cellula è uno scrigno di elementi sorprendenti. Potrebbero anche arrivare ai ribosomi, quei macchinari specializzati nel

montaggio proteico e scoprirne le sintesi, forse addirittura alle membrane per i segnali intercellulari e chi sa quant'altro. Non oso pensare se scoprissero i nucleosomi, quel DNA avvolto agli istoni della cromatina nucleare, che pure contribuisce alla regolazione genica. Scherzo, naturalmente, ma se qualcosa è nell'aria – molte idee sembrano baciare più inventori allo stesso tempo – o, più prosaicamente, in internet, subito molti se ne appropriano, fino a farne una questione di moda (scientifica o meno, è da vedere).

Infatti sfogliando a ritroso, a p. 29 anche John Hansen parla di fluido sarcoplasmatico presente nelle miocellule, di accumulare la porzione sarcoplasmatica etc. Ma questa è una mania! Prima non ne parlava nessuno e ora tutti a tuffarsi dentro. Rassegnamoci quindi a decenni di sarcoplasmi, dopo lustri e lustri di actomiosina, ricordando che, nel nostro campo, già nell'84 Fred Hatfield ne parlava (Bodybuilding – Un approccio scientifico): ma giustamente, trattandosi di un costituente cellulare, come tanti altri, la cosa era parsa del tutto normale, senza enfasi particolari, così come i modi per incrementarlo. Oggi non solo riscoprono, ma anche reinventano.

### Straguadagni.

Ma torniamo a Holman, per tutt'altre ragioni (non possiamo morire affogati nel liquido cellulare). Sono naturalmente grato a quei ricercatori che tentano di innovare, o quanto meno di ricordare, con nomi nuovi, tecniche antiche, perché anche il solo riproporre può, in effetti, migliorare l'allenamento. Alcune cose si tralasciano, altre sbiadiscono oppure si perdono e richiamarle, magari con un vestitino nuovo, può sempre giovare.

Sono anni che Holman propone, attraverso libri, articoli, *e-book*, metodi vari per forza, ipertrofia, densità, definizione, sempre tra gli applausi dei *fan* delle sue rubriche che vantano risultati incredibili (spesso prima di cominciare). Nomi e acronimi sono sempre accattivanti: X-Rep, FXO, DXO (che sarebbero delle X-Rep ibride), 3D Power Pyramid Program, etc. Nulla di nuovo, eh, sia ben chiaro, solo combinazioni di tecniche varie già note che anche voi, in una noiosa domenica di pioggia, potreste divertirvi a immaginare (e non lo fate, ecco perché i vostri allenamenti ne soffrono – possibile che là non piova mai?).

Ora, la cosa curiosa è che ad ogni metodo proposto e sperimentato si associano fulminei guadagni straordinari in chilogrammi sonanti di muscolo. Per farla breve, citerò solo tre date recenti.

Gennaio 2010: abbiamo guadagnato 3 Kg. di muscolo (parlando del 10 x 10).

Luglio 2010, parlando del Size Surge: Lawson (il suo *partner* d'allenamento) guadagnò 9 Kg. di muscolo in 10 settimane (se avesse aggiunto “e mezza” sarebbe stata una buona citazione).

Settembre 2010: con le X-Rep ottenemmo i guadagni migliori della nostra vita in sole cinque settimane (però non quantificati).

Di questo passo, e includendo gli anni precedenti, Holman e *partner* dovrebbero all'incirca pesare sui 170 chili, supponendo che ogni guadagno si sommi agli altri in un “crescendo” rossiniano. Poi guardi le loro foto...e tutto si ridimensiona vistosamente: 90 chili, a esser generosi, che è sempre un peso ragguardevole, ma, insomma...Anche se non si tratta di alieni, ma di chili di muscolo, torna attuale la domanda di Fermi: “Dove sono tutti quanti?”.

La tendenza tutta americana all'iperbolico, oltre un ragionevole senso della misura possibile, e, direi anche, oltre ogni limite fisiologico, non si smentisce.