

CONSIDERAZIONI 5

Guru.

Termine tradizionale indù che designa il Maestro spirituale in grado di propiziare l'evoluzione interiore di un allievo. Si può capire la nobiltà della figura e la venerazione tributata, riflessa poi nel titolo con ampio significato di capacità e di merito. Titolo che in occidente, depotenziato dei contenuti più alti, è passato a indicare una vera o presunta competenza in vari settori, quasi il possesso di un sapere esoterico (guru informatico, aziendale, etc.). Solo che il tempo e l'abuso l'hanno inflazionato.

Si è assistito a tutto un fiorire di "guru" nei campi più disparati, compreso il nostro, dove a molti non sembrava vero potersi qualificare senza sforzo con un vocabolo "magico". Che tuttavia, dàgli e dàgli, guru di qua, guru di là – sembrava d'esser circondati da santoni – alla fine ha perso un po' del suo *appeal* – finalmente, perché non era un prestito serio – subito rimpiazzato però dal più laico "esperto", che da tempo spadroneggia in tutti i settori. Tanto il termine è così vago, neutro, che chiunque lo può impiegare a piacimento, qualunque sia il grado di (in)competenza. Come per "guru", è un titolo che uno si attribuisce quando, in mancanza d'altro, vuol darsi un po' d'importanza e, poiché non viene rilasciato, come un diploma, ma liberamente autoassegnato, si può anche sorridere con ironica indulgenza, considerandola un'innocua mania. Date, in genere, le conoscenze approssimate e incerte, è appropriata una qualunque qualifica fumosa che possa mascherarle: si acquista credito a buon mercato. Basta che l'«esperto» non si prenda troppo sul serio, in opposizione al socratico "una sola cosa so, di non sapere", problema vivo oggi nelle scienze cognitive.

Come *guru* ha lasciato il suo significato prestigioso per assumerne uno prima ironico, poi caricaturale, così si prevede per *esperto*, con buona pace di tutti. D'altra parte, è successo anche col termine "intellettuale", che all'inizio indicava la persona colta, amante degli studi e del sapere, cultore di discipline artistiche, filosofiche, letterarie, ricco di vasti interessi, con l'esercizio del pensiero che affina discernimento e senso critico, oggi aperto anche alle frontiere della Terza Cultura, fra umanesimo e scienza, con inesausta curiosità. Lo si vedeva più incline alle speculazioni teoriche che agli aspetti pratici, alla riflessione più che all'azione, più fra le nuvole che piantato in terra.

Ma visto come oggi si presentano certi intellettuali: narcisisti, vacui, autoreferenti, egocentrici, spocchiosi, tronfi e vanesi, individualisti quando non fatuamente eccentrici, il termine ha perso la sua connotazione originaria per assumerne una ironica e limitativa, a indicare un'ostentazione di gusti, raffinatezza, erudizione solo esibiti e una presunta superiorità culturale, spesso immaginaria. Come dimostrano i loro circolari bla bla bla, oscuri e inconsistenti, dove i pensieri si avvitano in spirali così stratosferiche da evaporare nel nulla. In realtà, anche le cose più complicate possono essere dette in maniera semplice e chi adotta fumose, contorte acrobazie espressive non ha probabilmente le idee chiare, o vuol darla a intendere.

I nostri "esperti" in alimentazione, allenamento, etc. sono dunque in buona compagnia.

Preciso che non ce l'ho con loro (che si gratifichino pure come vogliono, perché darla a bere è facile, ma la conoscenza o c'è o non c'è) e nemmeno con le "teste d'uovo" – oddio, un po' sì, quando penso al tempo perso leggendo certi saggi – ma riterrei offensivo (anche se non c'è alcun pericolo) se qualcuno mi apostrofasse in quel modo. "Intellettuale a chi?"

Sarcoplasma e straguardagni (2).

A volte capita di essere facili profeti. Cosa vi anticipavo sul sarcoplasma? Un diluvio di liquidi cellulari, come le bave di Alien. E infatti è nuovamente una sagra, un festival di sarcoplasmi, citati ben undici volte in una sola rubrica (Critical Mass – Ironman del 9 settembre 2011) e ripresi altre quattro volte più avanti (pagg. 78-79), sempre che non me ne sia sfuggito qualcuno. E chi li ferma più?

Non è una fissazione, ma una constatazione: ho inteso segnalare una tendenza e non insisterò oltre, sperando che almeno questo tormentone stimoli qualcuno a rivedersi un po' di biologia cellulare (non fa male). Ma, un attimo, cosa vi dicevo sugli straguadagni? Leggo a p.15: "Discutono anche di come John è riuscito a metter su 6 Kg. di muscolo in soli due giorni"...e senza vendere l'anima al diavolo, aggiungo io. Cioè, quanto sarebbe possibile mediamente in un anno, con buoni allenamenti e buona alimentazione. C'è un incremento delle miocellule dettato dalla fisiologia che impedisce di crescere oltre un certo limite, che sia ipertrofia o iperplasia, almeno finché non sarà perfezionata e più sicura la transvettazione virale (ingegneria genetica applicata al *doping* – vedi nota in calce).

Ma queste assurdità sono scritte così, con noncurante sfrontatezza, quasi fosse normale esperienza di ognuno (è evidente il proposito di vendere il DVD prodotto). Capisco la mania tutta americana dello smisurato, ma qui mancano conoscenze e senso critico. Ho detto conoscenza? Leggo più avanti: "allenamento di volume ad alta intensità". Però le due cose si escludono a vicenda: l'allenamento ad alta intensità può essere solo breve, se sappiamo di cosa si parla. Altrimenti, sarà la palestra a ricordarcelo.

Sarò buono: poiché la contraddizione è stridente, avanzo l'ipotesi di una traduzione infelice: non "allenamento di volume" (più esercizi, più serie, più tempo), bensì "per il volume" (sviluppo e misure), così tutto torna a posto.

Ma che, dobbiamo anche interpretare?

L'energia del cibo.

Il cibo ha due ottime proprietà: è indispensabile e gratificante. Ma dobbiamo renderci conto di una cosa: l'enorme quantità di energia racchiusa negli alimenti, un aspetto sottovalutato che spesso non ci è presente. Forse solo chi vuol dimagrire ci sbatte contro dolorosamente (ma anche chi ingrassa).

Una caloria, che per noi è un bruscoletto, consente a una pila di restare accesa per un'ora, è il suo consumo. Se noi producessimo luce saremmo abbaglianti, perché col cibo ne prendiamo molte di più. È vero che siamo anche più grossi di una torcia e necessitiamo quindi di molta più energia: il solo cervello, col 2% del peso corporeo, se non è di un marziano, consuma il 20% dell'energia disponibile (forse è per motivi di risparmio energetico che molti non pensano abbastanza). Ciononostante, la densità energetica del cibo è impressionante.

Siamo freschi di panettone: una soffice fettina da due etti, che scivola giù spensierata, ci regala oltre 600 calorie, quanto un etto di arachidi delle vacanze estive che però insieme a patatine, olive, salatini e all'aperitivo diventa un impareggiabile piacere da oltre mille calorie totali. Consumazione che, complici il caldo e l'allegria fra amici, spesso raddoppia. Abbiamo già così raggiunto, o quasi, il fabbisogno calorico medio della giornata (2000 calorie, pari a circa un'energia di 100 watt) e ci aspettano almeno i canonici tre pasti in più. Dio non voglia che il piacevole rito del pranzo si ripeta poi voluttuosamente anche per cena. Ma, ancora più insidioso, perché quasi inosservato, un normale bicchiere di una qualunque bibita (tè, mela verde, succhi vari) ci dà almeno 100 calorie. Quanti ne beviamo al giorno? Non è serio parlare di merendine, perché noi siamo tipi da frullato, però con due morbide Fiesta (80 gr.) infiliamo beati 350 calorie.

Ora, diamo per buone le generiche tabelle dei consumi calorici, che a me sembrano ottimiste: dovrei camminare tre quarti d'ora per bruciare l'energia fornitami dall'innocente bicchiere, e divertirmi con oltre due ore di nuoto (*crawl*) per l'aperitivo. Se in montagna, solo un'ora di marcia nella neve (con racchette) compenserebbe il panettone. E un'altra ora di sgroppata in piano, con zainetto di 20 chili, per smaltire le Fiesta.

Mi spiego? Pochi minuti di piacere pagati con fatiche estenuanti, se no, con l'accumulo di grasso, un'ingombrante, antiestetica riserva che oggi non serve, perché il supermercato è dietro l'angolo (una volta coperte le necessità del metabolismo totale, s'intende). Ulteriore prova di quanto sia irrilevante l'aerobica per definirsi, quando non praticata a livelli proibitivi come tempo e carichi. È vero che l'esercizio fisico giova per tanti aspetti, ma per dimagrire meglio ridurre il cibo, si fa prima. La quantità giornaliera introdotta non supera mediamente il chilo, escludendo l'acqua, anzi, spesso è al di sotto. Se rapportata al nostro peso

vediamo che è veramente poco. Eppure ci consente di muoverci, lavorare, divertirci, segno di quanta energia sia racchiusa in una piccola quantità. Diverte però vedere quanti preferiscono far proprio il motto del gaudente nonno di Darwin, Erasmus: “O mangi o sei mangiato”, prefigurante le idee del nipote sulla selezione naturale.

Preciso che non sono fra coloro che pensano in termini di calorie, ma, visto che se ne parla da cent'anni, sono ormai diventate un'istituzione, come le nonne, e altrettanto familiari, così ci si capisce subito. Se parlassi di joule sarei guardato con sospetto. Se dovessi affermare che è inutile contarle, sarei considerato un eretico (v. “Calorie: un appunto” su CF n. 365).

Il fisico Richard Muller propone di osservare un colibrì che si sostenta in volo librato, sbattendo le ali a una velocità impressionante solo per suggerire una quantità minima di nettare (ho consultato il Manuale delle Giovani Marmotte per quantificare, ma non l'ho trovato). Non c'è dubbio che la piccola energia presente deve adeguatamente compensare lo sforzo che permette all'uccellino di restare sospeso in volo sopra il fiore e di nutrirlo per tutte le altre sue necessità.

Grande potenza energetica del cibo, concentrata in un piccolo spazio, come si diceva, che dovremmo valutare di più per ottenere prima, e mantenere poi, quel fisico magro e muscoloso che piace tanto.

Treviso, 18 Settembre 2011

Marcello Mormino.

P.S. Per restare al passo coi tempi, le convenzioni internazionali e le pubblicazioni scientifiche dovremo comunque abituarci al Joule, definito come l'energia necessaria per muovere di un metro la massa di 1 Kg. alla velocità di 1 m/s. Poiché $1 \text{ Kcal.} = 4,186 \text{ Kj.}$, 1grammo di proteine, 4 Kcal., è dunque pari a 17 Kj. Grosso modo i valori energetici si moltiplicano o dividono per 4, secondo l'unità di partenza. Non c'è da scandalizzarsi per quel “grosso modo” – come, le grandezze fisiche soggette ad approssimazione? Nemmeno le calorie indicano con precisione quanto avviene nell'organismo, che non è un calorimetro da laboratorio, ma un reattore tutto speciale.

Nota. Transvettazione virale. È la variante pericolosa di *doping* genetico cui accennava il dr. Massaroni, almeno credo, su CF n.° 418.

Si prende un virus da usare come vettore, gli si toglie la capacità infettiva e il frammento innocuo viene ibridato con un segmento di DNA che codifichi per una proteina, es. il GH. L'ibridoma introdotto nella cellula tramite i suoi recettori virali comincia a produrre la proteina voluta che, essendo endogena, risulta invisibile ai controlli antidoping. Il rischio è che non sempre si riesce a eliminare del tutto la componente patogena, con conseguenti infezioni virali.

Comunque allo stato attuale delle conoscenze sono oltre 200 i geni che influenzano la prestazione sportiva e aumentare o ridurre la loro espressione potrebbe condurre a un atleta perfetto costruito in laboratorio (da alcuni chiamato tra il macabro e il pittoresco “atleta Frankenstein”).

Poi esistono i favoriti, baciati dagli dèi, che la genetica ha reso perfetti, subito, il bello incarnato nella pienezza della forma: i fianchi stretti di Steve Reeves vivono in noi come un archetipo junghiano.