

Due foto.

La foto pubblicitaria è comunicazione. Per andare a segno deve essere credibile, altrimenti ne soffre il messaggio. Sbagliarla è quindi controproducente e se dà fastidio ancora di più. Può anche essere spiritosa, anzi, ma non offensiva. Parlo di offese all'intelligenza e al buon gusto. Dovrebbe anche avere una valenza estetica, senza nulla di sgradevole. Nell'attuale civiltà dell'immagine, che porta la forma a espressioni sempre più sofisticate, qualcosa che dispiace, e la cattiva impressione generata, colora in modo negativo tutta l'informazione. Il contrario di quanto si vorrebbe, presumo. Anche perché la pubblicità costa, ed è uno spreco che non vada a buon fine.

Perché dico questo? Osservo, come voi, due fotografie, una della Pro Action su Cultura Fisica n.° 410, p. 24, una della Anderson su Olympian's n.° 111, p.31.

La Pro Action presenta un bell'atleta, ma quella bocca anormalmente spalancata a simulare uno sforzo che non c'è, perché manca la relativa tensione nelle fibre muscolari, che appaiono rilassate, dà una sensazione di falso, come tutte le contraddizioni. Qualcuno potrebbe però osservare che proprio questa incoerenza porta a focalizzare l'attenzione sull'immagine, nel tentativo di risolverla. Ma questa è una mia benevola interpretazione e comunque il viso spiacevolmente alterato nuoce all'espressività della foto. Gli sbadigli da ippopotamo non dovrebbero appartenerci, anche se c'è chi negli anni ne ha fatto la sua icona.

Qualcuno all'inizio dei tempi deve aver proposto una bocca spalancata come unico segno di sforzo sovrumano, e sembra che molti atleti impegnati siano tutti diventati acchiappamosche. Non è così. Si può dare un aspetto teso e concentrato mantenendo la nobiltà del viso, senza evocare pose animalesche. Gli esempi sono innumerevoli. L'Eracle che abbatte l'Idra, del Giambologna, al Bargello di Firenze, pur compiendo un'impresa eccezionale, non ha però la bocca spalancata, e nemmeno l'Ercole che uccide l'Idra del Guido Reni al Louvre. Guardate l'espressione fiera, con labbra ben strette, del David nel momento di massima tensione (Bernini, Galleria Borghese), pensate al Satiro combattente, stessa Galleria, aggressivo e minaccioso nell'atto di colpire, con uno strano sorriso espresso a labbra chiuse. Negli spasimi dell'agonia e al culmine della tensione la bocca del Laocoonte (Musei Vaticani) è appena socchiusa in una smorfia di strazio, e anche il Discobolo (Museo Nazionale Romano), pur nello sforzo del lancio, ce l'ha ben chiusa. Dario sul suo carro da guerra, mentre affronta in battaglia Alessandro Magno (mosaico pompeiano al Museo Nazionale di Napoli) ha gli occhi spalancati, ma le labbra serrate. Centauri e Lapiti si danno battaglia nelle metope sud del Partenone (ora al British Museum di Londra) senza spalancamenti di fauci. E il bel viso penseroso del Centauro chino sull'avversario abbattuto esprime non un istinto ferino urlato a squarciagola, ma una natura selvaggia ormai umanizzata, che piacerebbe come cifra stilistica ed estetica nei nostri atleti.

L'abusata nostra retorica di "guerrieri" cede quindi a un'alterazione visivamente "pompata": si vede che, dove non c'è la sostanza, supplisce un artificio espressivo. Lascio perciò ai creativi le riflessioni del caso.

La foto della Anderson mostra un altro solido atleta la cui mano destra solleva la maglietta, scoprendo i rocciosi addominali, mentre la sinistra afferra il cavallo (quello suo, non l'equino del maneggio). Non occorre essere bacchettoni perché l'immagine appaia gratuitamente volgare. Mi sfugge qualcosa? È forse un gesto scaramantico o un criptico indizio da setta segreta? Anche l'assonanza fra "pack" e pacco, rafforzata nel gesto, mi sembra più una trovata di greve goliardia che un valido messaggio, visto che gli addominali parlano da soli. Ce n'era proprio bisogno?

Le nostre palestre non saranno raffinati club anglosassoni, frequentati da impeccabili *lord* di ricercate maniere; non vorrei però che venissero indicate come un'accozzaglia di volgari individui, grezzi trogloditi fieri di estasi improprie.

Due esempi quindi di pubblicità che, per motivi diversi, ingenera fastidio.

### Olio d'oliva.

Poiché ho contemporaneamente sotto mano le due riviste citate, noto una diversa valutazione dell'olio d'oliva, "oro liquido", come già lo definiva Omero nell'*Odissea*: Cianti che su *Olympian's* a p. 64 vorrebbe abolirlo in un programma di disintossicazione agricola (e anche di tecnologia umana, mi par di capire: birra, vino, formaggi, conserve), e il prof. Calcagno che lo inserisce in un decalogo come determinante per una buona salute. Entrambi parlano di benessere e di efficienza, ma le posizioni sono troppo antitetiche per non colpire.

Ora, ci sono argomenti di così vaste implicazioni, che affrontarli in modo univoco non sempre è possibile. Infinite sfaccettature possono originare interpretazioni discordanti, mentre le affermazioni assolute rischiano di escludere parte della realtà. Quanti non sanno abbracciare un universo così complesso hanno di che restare sconcertati: se chi deve illuminarci esprime pareri così dissonanti, e ciascuno con qualche ragione, a quale faro ci dovremo orientare?

Bene, tentare una sintesi sarebbe interessante, non tanto per conciliare, quanto per chiarire le due posizioni. La realtà è spesso problematica, ma c'è sempre modo di penetrarne le maglie. Però, non tocca a me. Come voi, sono un osservatore esterno. Certo, ben altre cose sarebbero da spiegare nel nostro settore, a tutti i livelli, e se è vero, come diceva Einstein, che "C'è una risposta ad ogni cosa", la aspettiamo, a cominciare da questa.

A proposito, perché si ripetono sempre le solite cose sull'extravergine (parlo in generale), e nessuno cita mai l'oleocantale, composto isolato nell'olio di oliva capace di inibire le due isoforme della cicloossigenasi, dotato quindi di notevoli proprietà antinfiammatorie? Il dr. Gary Beauchamp, del Monell Chemical Senses Center di Filadelfia, potrebbe aversene a male.

### Dimagrire.

Imperversa da anni la *querelle* sulla scelta migliore, cosa ridurre o aumentare fra proteine, grassi, carboidrati e come bilanciarli. Le riviste di settore sguazzano su questi temi, certo fra i più cari, perché letti sempre con grande interesse, anche se il nostro piglio, più garibaldino, mira a un'evidente corazza addominale: esibita su una copertina, aumenta le vendite.

Come non restare affascinati dalle promesse di un sei tasselli, magari in tre settimane? Sappiamo che non è vero, ma ci lasciamo sedurre, nell'eterna attesa di un'improbabile rivelazione quando, se mettessimo in opera un decimo delle più affidabili conoscenze, già saremmo sulla buona strada. È esperienza comune: gira e rigira, la profusione di articoli, consigli e decaloghi è sempre il ripetersi delle identiche cose, che già conosciamo.

Data l'urgenza del problema, la componente anche emotiva del cibo, la creatività che può esprimersi nelle infinite combinazioni gastronomiche, facili da elaborare, non sorprende lo sfrenarsi della fantasia nelle maniere più estrose, favorita dalla scarsa propensione alle rinunce e dall'incoltura sull'argomento.

Sono stati proposti infatti i nutrienti e le percentuali più bizzarre, le manipolazioni più fantasiose, si è ricorso ai gruppi sanguigni, ciascuno ha detto la sua. E non parlo delle diete strampalate da rotocalchi, frivolo passatempo di signore annoiate, ma di proposte con qualche base scientifica, neppure esenti da critiche più o meno fondate, sempre meglio però di fantino e limoni. Le conosciamo tutti: la Zona, del biochimico Barry Sears, la Atkins, dell'omonimo cardiologo, la Metabolica del dr. Di Pasquale, la cavernicola, sostenuta da Loren Cordain, fisiologo alla Colorado State University di Fort Collins e da Body Eaton, della Emory University di Atlanta. Molti poi considerano il solo computo calorico. Mancando di una visione più ampiamente funzionale e attenendosi al solo dato bruto, per loro una caloria, che sia da grassi o proteine, è sempre una caloria, per cui dimagrire o deperire è esattamente la stessa cosa.

Che molte opzioni, dalla iperproteica alla ipercarboidrata, abbiano funzionato in certi individui e fallito in altri deve portarci a riflettere. Non siamo tutti uguali, anzi siamo unici, grazie agli oltre tre miliardi di coppie di basi del genoma, e questo giustifica i successi con i metodi più disparati. Dunque, salvi alcuni principi fondamentali, non c'è la ricetta universalmente valida.

Noi abbiamo però collaudatissimi protocolli che sul nostro organismo funzionano egregiamente, sia perché l'approccio da una parte è scientifico, sia perché il corpo è capito in modo rigoroso in anni di pratica e continuamente valutato nei suoi *feedback*, che consentono aggiustamenti veloci e infallibili. Sappiamo cosa ci serve o lo scopriamo subito. I risultati che possiamo raggiungere, e mantenere, parlano da soli.

Questo focalizzarci sui segnali del corpo, pur senza la complessa conoscenza biochimica sottostante gli indirizzi specifici, ci viene ora riconosciuto dalla ricerca. Se l'800 è stato il secolo della chimica e il 900 quello della fisica, ora è l'era della genetica. E proprio dalla Stanford University giunge uno studio su oltre cento donne in sovrappeso, presentato alla conferenza annuale dell'American Heart Association. Cosa dice?

È il corredo genetico – il DNA – a stabilire il successo di una dieta, in quanto cinque geni, individuati con tampone orale, inducono il corpo a utilizzare determinati nutrienti anziché altri. Ci sarebbe quindi una programmazione vincolata a un certo tipo di cibi per conseguire il dimagrimento, che risulta molto più deciso se in accordo col genotipo.

L'informazione genetica può così chiarire alcuni aspetti del complesso problema, contribuendo alla sua soluzione. Chi dimagrisce col 60% di grassi è ora giustificato: si vede che è quello che i geni volevano, quei buongustai. Alè, tutti a fare il tampone!

Treviso, 20 Maggio 2010

Marcello Mormino

P.S. A proposito, mi capita sott'occhio il mensile Consumatori dei soci Coop (n.° 5, 2010, edizione veneto). Il simpatico prof. Del Toma afferma che per perdere un chilo di grasso occorre un deficit di 8000 calorie. E fin qui tutto bene. *“Quindi, per togliersi di dosso un chilo di grasso superfluo bisognerà, ogni giorno e per un mese, mangiare 800 calorie in meno”*. A me pare che ogni giorno e per un mese siano 24000 calorie, ossia tre chili, non uno. A volte credo d'essere io a sbagliare i calcoli.