

FIGHTIN'AGE. Combattere l'invecchiamento significa anche mantenere attivo ed efficiente l'organo più importante dell'essere umano, il cervello. Non è solo l'Alzheimer a minacciare la nostra salute mentale, esiste anche una sostanza particolarmente tossica e nociva per i neuroni che si chiama conformismo. Questo veleno costituisce l'humus sul quale prosperano le ideologie imposte dai politici che ci dominano e dai loro mass media.

IL DOPING PIU' TEMUTO E' IL LIBERO PENSIERO

Cultura Fisica, 2000

Questo articolo scritto in un momento molto particolare della storia e del costume italiano, oggi forse rischia di non essere pienamente compreso. Pur non condividendo gli attuali eccessi suicidi della nostra disciplina, continuo a ritenere sacro il principio della libertà individuale e del libero pensiero. I territori della coscienza, dell'etica e delle opinioni dovrebbero essere sempre interdetti ad uno Stato di Diritto. Purtroppo nell'attuale formicaio planetario, sovrappopolato, miserabile e sporco, Stato di Diritto è solo una parola che peraltro suona profondamente ironica e sarcastica.

L'Autore

Il pensiero vegetale ovvero le "cavolate" da mass media

Nel clima pesante e intimidatorio - sospeso a metà tra Santa Inquisizione e Legge Coranica - che avvolge l'argomento farmaci e sport (sbrigativamente definito *doping* dagli organi di informazione di massa) sono stato "consigliato", devo dire molto garbatamente, di occuparmi esclusivamente di allenamento per quanto concerne gli argomenti di questa rubrica. Successivamente ho ricevuto la telefonata di un personaggio emergente del nostro piccolo settore che risiede a Roma e che rivendica notevoli entrate istituzionali, densa di ulteriori consigli volti a evitarmi di divenire "capro espiatorio" di una dottrina mediatica che non ammette contraddittorio. *Dejà vù*, ragazzi! Anche cinque anni fa, quando collaboravo come *cartoonist* per "Il Sole delle Alpi", *magazine* della Lega Nord, ricevevo - tra lo sgomento dei miei clienti - settimanali visite in palestra di pattuglie di carabinieri in uniforme che mi chiedevano gli orari del Club. Quindi rimando a lorsignori i consigli non richiesti, precisando che sicuramente posso avere delle idee non condivise o condivisibili da qualcuno, ma altrettanto sicuramente non vengo a patti con la mia coscienza e continuo ad esercitare il diritto di libera espressione del pensiero, sancito dalla Costituzione Italiana. Proseguo quindi con sofferenza questa collaborazione per onorare l'impegno contrattuale che mi lega a Cultura Fisica - per mia fortuna - ancora per poco. E poiché sono stato criticato su questa e su altre riviste della nostra piccola nicchia e dato che l'Italia mi risulta essere ancora un Paese di diritto, in base alla legge sulla stampa mi spetta l'onere della replica.

Steroid issue

L'argomento è così vasto, complesso e così profondamente analizzato dal punto di vista scientifico che in questa circostanza evito persino di sfiorarlo. D'altronde i lettori conoscono benissimo le mie opinioni in merito. Ma la questione presenta anche altri aspetti che coinvolgendo la sfera dei comportamenti individuali, l'arroganza delle istituzioni e il servilismo dei *media*, mi autorizzano come *persona*, come *cittadino*, come *bodybuilder* ad entrare nel merito.

Etica

Il terreno dei comportamenti individuali è compreso nell'*etica*, una branca del pensiero che impegna filosofi e preti nonché evidentemente l'individuo stesso. Decidere quello che per me è buono o cattivo o semplicemente opportuno è mio inalienabile diritto naturale, un diritto cioè che preesiste a qualsiasi ordinamento e che non mi può essere sottratto da alcuna istituzione. Unico, ovvio limite alla mia libertà è il danno che *arreco*, non che *potrei* - teoricamente e fumosamente - *arrecare* ad altri. E' per questo motivo che l'etica, i comportamenti individuali, mai e poi mai potranno essere appannaggio dello Stato, tantomeno dello Stato Italiano, laico e non confessionale per definizione. Uno Stato basato

sulla fede religiosa, come quello islamico è ovviamente un'altra cosa, ma il pensiero occidentale non condivide tale impostazione istituzionale.

Legge

La legge è per definizione uno strumento coercitivo, anche se teoricamente usato a beneficio della comunità. Si tratta di un mezzo repressivo e violento (è imposta con la forza) che prevede pene e sanzioni anche gravissime - si pensi alla pena di morte - per raggiungere i suoi obiettivi. Per questo motivo le leggi, di cui peraltro riconosciamo la necessità, dovrebbero essere poche, indispensabili e usate con parsimonia, sostituite ogni qualvolta è possibile da regolamenti.

Legge sul doping

Capita allora che quando, scorrendo la legge n° 376 del 14/12/00, si legge all'articolo 1 (il *cappello* che chiarisce le motivazioni della legge stessa) "... *deve essere informata al rispetto dei principi etici e dei valori educativi richiamati, ecc...*" vengono i brividi. Dei principi etici si è appena detto, appartengono alla libera coscienza individuale e i valori educativi dovrebbero essere di pertinenza della famiglia, non dello Stato. Solo le ideologie massificatrici del '900, comunismo, nazismo e fascismo si sono permesse l'arbitrio di tali invasioni di campo. Lo Stato in questi casi sconfinava, esce dal suo ruolo, dall'ambito dei suoi compiti creando un *vulnus*, una ferita al bene supremo, la *libertà individuale* che persino la Chiesa Cattolica riconosce nel *libero arbitrio*. Per questo la legge 376/00 è uno strumento repressivo e arbitrario che rischia di mostrarsi per quello che è: atto demagogico, finalizzato a rafforzare l'ideologia imposta da una casta di politici di professione che invece di amministrare lo stato sognano di sostituirsi al pontefice se non a dio onnipotente stesso. E per carità, lasciamo perdere gli alibi capziosi da sempre cavallo di battaglia dei proibizionisti, *la tutela della salute e dei minori*. Un adulto capace di intendere e di volere deve essere in grado di pensare da solo alla propria salute e di tutelare i propri figli. Se dimostra di non esserne capace, lo si interdica una volta per tutte, ma non si usino questi pretesti per imporre la volontà e l'etica del gregge a una intera nazione.

Proibizionismo

I cento anni del moderno proibizionismo hanno documentato oltre ogni ragionevole dubbio che questa pratica - anche qualora fosse giustificata - non estirpa il vizio, al contrario lo alimenta, arricchisce la criminalità e la rende spavalda, produce corruzione, umilia la libertà. I comportamenti individuali considerati a rischio per la collettività andrebbero affrontati ricercando ed eliminandone le cause, facendo informazione e fornendo strumenti concreti di soluzione. Il proibizionismo è in effetti il supremo atto di resa, la dichiarazione di un fallimento. A questo proposito consiglio di leggere l'interessante volumetto di Timothy Lynch "AFTER PROHIBITION. AN ADULT APPROACH TO DRUG POLICIES IN THE 21TH CENTURY" edito alcuni mesi fa dal Cato Institute di Washington, che dimostra - dati alla mano - il fallimento della cosiddetta War on Drugs - voluta dal governo statunitense e costata miliardi (billions) di dollari - che non solo non ha rallentato il consumo di droghe ma ha incrementato la ferocia della criminalità, incoraggiato la delazione e incarcerato quattrocentomila cittadini statunitensi (quasi mezzo milione di persone), colpevoli solo di uso personale di una categoria di sostanze (tra le quali anche gli steroidi anabolizzanti) che qualcuno definisce "pericolose e immorali" (sic!). E cosa c'entra la morale con lo stato di diritto i nostri amici statunitensi, campioni di libertà, ce lo devono proprio spiegare.

Signori, mi dimetto!

" Noi - io e lei assieme - dobbiamo plasmare il pensiero dei bodybuilder italiani", così il *parvenù* romano mi lusingava nel corso della sua interminabile telefonata. La stessa persona - si badi bene - che in ogni suo articolo non dimentica mai di invocare polizia, carabinieri e finanza e che chiede recinti alla libera diffusione delle idee - solo medici o farmacisti per parlare di esperienze con farmaci e solo su riviste elitarie - non da edicola.

Egregio dottore, lei ci fa sentire come Galileo Galilei (solo nella persecuzione delle idee, non certo nel genio, ovviamente) e dimostra in tutta la sua evidenza il profondo disprezzo che nutre nei confronti delle persone, *minus habens* incapaci evidentemente di intendere e di volere. Certo non occorre essere Gesuiti per sapere che la più parte del genere umano non brilla per intelligenza - su questo siamo perfettamente d'accordo - l'intelligenza infatti non è funzionale al successo evolutivo di una specie (si pensi ai lombrichi o agli squali, ad esempio) e il genio è una sorta di incidente biologico da DNA fuori controllo. Ma di questa realtà si sono fatti forti da sempre demagoghi, demiurghi, tiranni e dittatori e oggi la casta dei politici di professione per imporre la loro volontà e le loro idee a tutti. A questa volontà - annusato il vento che tira - il gregge si genuflette. Ed ecco il miracolo, preparatori in odore di avviso di garanzia, presidenti con scheletri nell'armadio, fanatici del "di tutto, di più", medici "senza frontiere" si trasformano in tante Santa Maria Goretti, martiri della purezza e del *natural*. Concludo evidenziando la piccola, insignificante differenza che corre tra un libertario e gli integralisti del nostro settore: il sottoscritto sarebbe disposto a farsi uccidere purché loro possano esprimere le proprie idee, loro sarebbero disposti ad uccidermi (o quantomeno mandarmi in galera) per impedirmi di fare altrettanto.

Ancora sui comportamenti individuali

Questa riflessione generale ben chiarisce l'influenza delle grandi ideologie massificatrici che ancora intossica la vita sociale e politica dell'Occidente. Alla fine dell'ottocento le fumerie d'oppio erano legali e aperte al pubblico, così pure i postriboli, la libertà economica e imprenditoriale erano sovrane. Questi piccoli e grandi esempi di libertà individuale oggi sono divenuti gli spauracchi della società. In cambio il potere ci ha concesso il sesso deresponsabilizzato, *bingo e slot machine* (lucro dello Stato, rovina dei miserelli) e le vacanze alle Maldive per tutti. Bontà sua. E' quindi logico che la politica dopo avere occupato ogni angolo della vita economica, finanziaria, sociale e personale abbia infine aggredito il mondo dello sport e che dopo il povero Pantani la scure si sia abbattuta anche su noi bodybuilder che con lo sport abbiamo poco o niente a che fare.

C'era una volta

C'era una volta l'anima - coraggiosa e anticonformista, basata sulla unicità, sulla diversità - del bodybuilding, attività elitaria, ultimo territorio della libertà e del sogno. Si stimolava l'intraprendenza, la ricerca dei propri limiti, il miglioramento di se stessi. Oggi il gioco del ferro, alimentato dalle ideologie del formicaio globale, ricerca il consenso delle masse (mai lo avrà) e si nutre di discorsi, discorsi, discorsi e tanti pochi pesi sul bilanciere. Ma questa cosa da bigotti e da chierichetti, plastificata e vuota di ogni significato non è più bodybuilding, è solo edonismo spinto ai suoi limiti più estremi e tutt'al più fitness. Di conseguenza amici non confondiamoci le idee, né tantomeno le etichette.

In pratica

Come sempre, concludo il servizio con alcuni consigli pratici, la "TABELLA DEL LIBERO PENSIERO" alcune regole d'oro per mantenere efficienti e sani i neuroni:

1. CREDI SOLO AI FATTI, MAI ALLE PAROLE
2. ASCOLTA SEMPRE E SOLTANTO IL TUO INNATO SENSO DI GIUSTIZIA E LA TUA ETICA PERSONALE
3. NON FERMARTI ALL'APPARENZA, APPROFONDISCI
4. EVITA COME LA PESTE I *MASS MEDIA* (TV, GIORNALI, RIVISTE DI MASSA)
5. PREFERISCI PUBBLICAZIONI DI NICCHIA, LIBERCOLI AUTOPRODOTTI, SITI INTERNET NON UFFICIALI IN BASE ALLE TUE PERSONALI CONVINZIONI
6. INFORMATI, STUDIA, RICERCA, CRESCI, NON DARE MAI NIENTE PER SCONTATO
7. COME DIOGENE CERCA L'UOMO, SALVA L'INDIVIDUO, SII INDIFFERENTE ALLE MASSE

8. DEDICA UNA PARTE DEL TUO TEMPO ALLA MEDITAZIONE, ALLA RIFLESSIONE, ALLO SCAMBIO DI OPINIONI
9. DI OGNI DECISIONE E NOTIZIA ISTITUZIONALE CHIEDITI SEMPRE "*CUI PRODEST?*", A CHI GIOVA VERAMENTE?

GC