

IL CICLO H - PO: PIACERE E FELICITA'

Big, 2002

Giovanni Cianti

Chiunque, in quella fase straordinaria e delicata dell'esistenza in cui l'ambiente lascia sulla genetica tracce indelebili che determineranno i comportamenti di tutta la vita, chiunque riceva nell'infanzia abusi – in una qualunque delle migliaia di forme con le quali gli abusi infantili vengono perpetrati (psicologici, sessuali e così via) - si porterà dietro per tutta la vita un sordo dolore, una insostenibile sofferenza. E per quanto il ricordo dell'abuso venga solitamente rimosso per salvare dalla malattia vera e propria, si instaurerà la nevrosi, la coazione a ripetere inconsapevolmente l'episodio doloroso, a rinnovare costantemente la sofferenza. L'organismo infantile apparentemente così vitale e capace di sostenere qualsiasi ingiuria si imbeve di tutto ciò che lo circonda e ne fa regola. Esattamente come quei paperottoli, che privati della madre prima di nascere seguivano in fila allo stagno Conrad Lorenz, il padre dell'etologia moderna che si era sostituito alla papera nell'*imprinting* post natale e che era brutto sì, ma totalmente dissimile da qualsivoglia palmipede. Sofferenza quindi come paradigma dell'esistenza anche per non sentire quel vuoto pauroso, l'incapacità di vivere - come natura vorrebbe - per la felicità e per il piacere. Libertà e ricerca della felicità, valori sacri sui quali si fonda ad esempio la costituzione degli Stati Uniti d' America, sono legati indissolubilmente. Chi cerca la sofferenza non è persona libera, ma anima ferita che inconsciamente e forzatamente rinnova il drammatico teatrino vissuto nell'infanzia. Ecco allora per qualcuno l'anoressia o la bulimia, il podismo o il ciclismo, per altri ancora il triathlon, per noi infine il bodybuilding. Già le basi fisiologiche della nostra disciplina, solo le fibrille lacerate innescano lo sviluppo delle cellule staminali e quindi la vera, duratura massa muscolare, garantiscono sangue, sudore e lacrime. In più gli adepti da sempre ne enfatizzano la desiderata *via crucis*: "se non soffri non otterrai mai niente". Uno dei metodi più demenziali che abbia mai visto era in voga nel secondo dopoguerra del secolo scorso, ai tempi della mia travagliata giovinezza e si chiamava "Sistema in controtendenza". Praticamente per definirsi e insieme fare massa il brevilineo ricco di fibre veloci era costretto a serie da 20 ripetizioni con carichi leggeri e recuperi brevissimi e il longilineo ricco di fibre resistenti doveva lavorare con grossi carichi, lunghi recuperi e basse ripetizioni. Risultati: il brevilineo perdeva peso perché perdeva massa, il longilineo diventava più forte ma rimaneva esile. Una bestemmia biologica ma la sofferenza – lavorando contro natura - era garantita! Questo per dire che il lupo va sempre accarezzato nel verso del pelo, che si devono assecondare le proprie sensazioni, i propri bisogni e questo dà comunque piacere. Mai, mai forzare l'organismo in qualcosa che va contro la sua natura e di cui ne siano sintomi il dolore e la sofferenza. Seguiranno alcuni esempi di misfatti e di realismo in due diversi capitoletti: LA SOFFERENZA e IL PIACERE. Ognuno vi si confronti e tragga le sue conseguenze.

LA SOFFERENZA

Voi pensate erroneamente che solo la sofferenza vi darà risultati di massa, forza o definizione muscolare. Pensateci un attimo. Massa, forza e definizione muscolare sono tutte qualità fisiologiche dei nostri muscoli e di conseguenza "buone". La natura ci ha fatti tali che il dolore sia sinonimo di rischio, di pericolo per la vita stessa e quindi da evitare. Il dolore è il segnale che nel nostro organismo c'è qualcosa che non va: il dolore sordo di un'infezione, quello acuto della tendinite, lo stordimento della febbre, l'ansia che accompagna la fatica e l'esaurimento non preannunciano mai qualcosa di "buono". Come può allora un organismo che soffre ottenere qualcosa di positivo? E difatti non l'ottiene o lo

ottiene in scarsa misura, non correlata all'impegno mostruoso che viene dispiegato, a meno di usare farmaci. Ma il farmaco è una sorta di grimaldello fisiologico che scardina il sistema, lo stravolge e quindi nell'ambito del nostro discorso è una contraddizione in termini: la cosa funziona grazie ad agenti estranei al sistema stesso. Noi sappiamo che può funzionare meglio col solo nostro assetto fisiologico purché si asseconi, non si forzi l'organismo. Vediamo allora un po' di roba sofferta, negativa per i nostri obbiettivi e perciò demenziale.

ALLENARSI QUANDO IL CORPO E LA MENTE DICONO NO. Il glicogeno si rimpiazza in 24 ore, il muscolo lacerato e infiammato impiega fino a 15 giorni per recuperare e sviluppare nuovo tessuto. Solo la ricerca della sofferenza giustifica l'allenarsi a muscolo lacerato e infiammato. Conseguenze: prendi due chili di massa in un anno invece che in 15 giorni. Fa un po' tu...

ALLENARSI TROPPO. Giova ripeterlo fino alla nausea: tono, massa e definizione muscolare sono frutto soprattutto dell'alimentazione, assai poco dell'allenamento. Il carico di fatica organica che può instaurarsi quando allenate un gruppo anche piccolo come i flessori dell'avambraccio (bicipite, brachiale, brachio-radiale in sinergia insieme ad almeno altri 10 muscoli stabilizzatori) può compromettere per giorni l'efficienza dell'intero organismo e di sicuro ostacola e ritarda i processi di guarigione e crescita di altri muscoli precedentemente allenati. Ma cosa ancora più importante contribuisce molto poco al raggiungimento dei sospirati 42 cm di braccio. Provate a fare solo tre serie di un qualsiasi esercizio di flessione dell'avambraccio sul braccio, meglio le trazioni inverse alla sbarra invece del curling (nel quale difficilmente siete in grado di usare un carico analogo al vostro peso corporeo) mangiando però almeno uno, due chili di carne rossa al giorno e vedrete la vera crescita quasi dalla sera alla mattina.

ABUSO DI FARMACI. Ricordo ancora con angoscia e vergogna quando, agonista di scarse speranze iniettavo il *Winstrol* nelle cosce perché il quadrato superiore del gluteo non era più ricettivo alla sostanza e la fibrosi dei tessuti faceva rimbalzare l'ago sulla pelle. Dolore e ansia. Per non parlare del tremito da *clenbuterolo* o da *efedrina*, la paranoia da testosterone, la depressione post terapie. Sarebbe bastato allenarsi meno, mangiare di più e fare aerobica tutti i giorni. Mangiare di più? Allenarsi meno? Ma siamo pazzi? Così la sofferenza va a farsi benedire. Il bodybuilding allora non serve più a niente...

SCARICA E RICARICA DEI CARBOIDRATI. Una metodica demenziale pensata trent'anni fa per gli sport di resistenza che non viene praticata più neppure dai podisti. Pensate al paradosso: a sette, dieci giorni da una gara, solitamente all'apice della forma distruggo tutto quanto ho costruito con mesi e mesi di fatica. Prima mi alleno allo spasimo con metodiche che utilizzano glucosio e glicogeno e me li esauriscono perché mangio solo grassi e proteine; facendo quindi un lavoro di sofferenza da manicomio che mi porta ad uno stato di prostrazione fisica e psichica. Poi non ancora soddisfatto, annaspando e imprecaando contro la vita, mi violento costringendomi ad ingozzare contro stomaco chili e chili di riso e patate, amidi inverecondi dall'elevato indice glicemico che mi provocano distruttive iper-ipoglicemie, disturbi intestinali, stipsi, vomito e nausea. Accompagnando il tutto con l'eliminazione del sale da cucina e quindi con la conseguente, totale scomparsa dell'appetito, magari senza bere a sufficienza da reintegrare lo zucchero nei muscoli. Una *roulette russa* il risultato e sicuramente una tortura inenarrabile. Ah certo, bisogna soffrire, senno che gara è?

PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO. Sapete Tozzi a memoria, prima di addormentarvi rileggete sempre il vangelo secondo Stuart McRobert, magari vi siete masturbati con le

teorie dell'allenamento da Harre a Verchosansky, vi ricordate perfino un Cianti "prima maniera" di quindici o venti anni fa. Dunque: "se faccio una settimana all'ottanta lo scarico mi viene a venti ma poi faccio centodieci nella settimana di supercompensazione (che regolarmente non arriva mai perché un venti su un organismo già provato può essere un centocinquanta fisiologico). Un microcarico di cento grammi moltiplicato la radice quadrata di 3,28 può darmi da qui a dodici mesi settecento grammi di massa "pulita"...oooohhh, ma questo è l'allenamento **scienterrifico** più a la page! T'immagini se la natura per le sue cose più *coglione* ci voleva così complicati? A parte l'inconsistenza e l'inconcludenza della valutazione dei carichi esterni (e se poi vi viene la febbre, e se fate tardi al lavoro e se saltate il pranzo.. tutto il castello salta) il carico allenante è quello interno, quanti chili ci sono sul bilanciere non significa niente, quello che conta è come incidono sulla vostra biologia *in toto*, fanciulli! A parte questo ma non vi viene la paranoia a passare più ore al computer che in palestra a pompare? Certo non i *mostri* di oggi ma io credo neppure i campioni "scientifici" di una volta - tipo Zane per capirsi - si siano mai fatti tante seghe mentali. Quanta angoscia in questo ossessivo lavoro di scrivania. Cosa c'azzecca con i muscoli, con la gioia di muoversi e sentirsi forti, con la vita? E' solo un'ulteriore modo di infliggersi sofferenza.

IL PIACERE

Voi pensate erroneamente che il piacere non dia risultato perché altrimenti sarebbe troppo facile, troppo banale. Perché altrimenti le riviste con cosa si riempiono?.. Ma è così, è davvero troppo facile, amici miei. La natura deve funzionare anche coi lombrichi, non può essere complicata. Voi, noi, tutti, siamo lombrichi, vongole, struzzi, organismi che devono esistere indipendentemente dal quoziente intellettivo. Funzioniamo infatti come il computer su un sistema binario: piacere, OK – dolore, alla larga. Cibo, sesso, respiro, ogni funzione vitale per l'esistenza ha nell'ipotalamo il suo (più o meno grande) centro del piacere. Altrimenti la vita non esisterebbe. Biologia spicciola da mass media, direte voi ma è così, ragazzi. Se leggete queste cose e non le capite, non siete voi ritardati sono io incapace di comunicare. Quando si fanno discorsi difficili, lunghi tortuosi complessi per spiegare la vita possiamo essere anche in buona fede ma non abbiamo capito granché del nostro mestiere. Ecco alcuni esempi di godimento uguale risultato.

LA PELLE GRASSA E SUCCULENTA DEL POLLO ALLA GRIGLIA. Volutamente inizio con questa immagine suggestiva per invitarvi a riflettere su quanto sia assurdo privarsi dei piccoli piaceri dell'esistenza. La pelle croccante e saporita del pollo alla griglia è sicuramente qualcosa di cui si può fare a meno – non si muore mica – però che peccato gettarla via come vanno i *veri* bodybuilder! Il suo gusto aumenta l'appetito e aiuta a mangiare più proteine, unico vero stimolo alla massa muscolare. Il grasso che contiene le rende più digeribili e assimilabili. Il colesterolo incrementa la sintesi del testosterone, quindi più grinta, più potenza e il collagene presente rinforza tendini e legamenti. Che dire poi di quanto è più gustosa la coscia o l'ala e perché no, il "boccone del prete" invece dello stopposo e pesante petto senza sapore. Avete paura di ingrassare? Non mangiateci insieme il solito riso, quella assurda poltiglia di amidi senza vitamine né sali minerali né fibre, ad altissimo indice glicemico, carica di *fitati* e *resorcinoli*, antinutrienti che vi stoppano l'assimilazione degli aminoacidi e la produzione del GH e sostituitelo con grandi quantità di gustose verdure condite con olio d'oliva, ricchissime invece di fibre e micronutrienti. Pochi zuccheri in tanto volume, neutre rispetto all' *output* dell'insulina, quasi inesistente l'indice glicemico, ottime per tenere pulito l'intestino, saporite e sazianti, ideale contorno di ogni cibo proteico.

SERIE TRANQUILLE, ABOLIRE L'HEAVY DUTY. Pur con l'enorme rispetto che nutro per il grandissimo Mike Mentzer ritengo che certe metodiche siano da usare con parsimonia

solo in determinati e brevi periodi dell'anno, quando tutti i sistemi organici sono al *top* dell'efficienza. Lacerarsi tendini e legamenti non ha mai contribuito a creare muscoli più grossi. Mike è stato ineguagliabile per un altro motivo: ha capito e fatto capire che ci si deve allenare **brevemente** e **di rado** e nessuno potrà mai togliergli questo grandissimo merito. Se ci si allena a ripristino dei tessuti avvenuto lo stimolo necessario diviene irrisorio, al limite un poco di *stretching*, due *pesetti* e via, i muscoli sono frutto del *surplus* proteico. Allenarsi di rado senza stravolgere i muscoli significa godere, fanciulli! Pura libidine per venti, trenta minuti e via, non serve di più. Puro piacere. Il piacere vi fa così tanta paura?

MANGIARE SEMPRE A SAZIETA', SECONDO APPETITO. ANCHE IN PRE- GARA. La fame è un altro segnale negativo in biologia. Metabolismo che rallenta, consumo energetico a spese degli aminoacidi muscolari e così via, lo sapete anche voi. Aumenta il grasso, muscoli e potenza se ne vanno. E' questo che vogliamo, oltre a soffrire come cani? **Carne, frutta e verdura** senza cereali, legumi e tuberi (troppi zuccheri in pochissimo volume) *resettano* l'appetito ai suoi livelli fisiologici, significativi di effettiva necessità di cibo. Non provocano iperglicemia e ipoglicemia reattiva, torpore *post - prandiale*, sbalzi di energia e di efficienza. Alzarsi da tavola piacevolmente sazio è vantaggioso da ogni punto di vista, a patto però che si abbandonino le terribili abitudini dell' Era Agricola.

ALLENARE I MUSCOLI NEL VERSO DEL PELO. Se, come me, otto ripetizioni al *leg extension* per quanto peso ci carichiate sopra e per quanto tiriate la serie oltre ogni verosimile livello di esaurimento non vi danno neppure l'ombra del *pump*, ma solo stanchezza, frustrazione e sofferenza. Se dopo mesi di questa tortura la *parte bassa* è sempre lì piatta e inconsistente e cominciano a scricchiolare le ginocchia. Se allenarla così non vi dà quella profonda gratificazione mentale che trasmette un muscolo "lavorato" per il suo verso a recupero e supercompensazione avvenuti, significa che lì, in quei due poveri vasti del quadricipite ci sono quasi esclusivamente fibre lente, resistenti. Allenatele con venti, venticinque ripetizioni e brevi recuperi tra serie e sentirete il pompaggio, la libidine, la crescita da un giorno all'altro (ipertrofia in questo caso: zucchero, acqua e aminoacidi, non massa duratura che con le fibre lente non ci sarà mai). Mangiate anche più frutta in quei giorni, per il glicogeno ovviamente. *Stare bene, godere, ricevere dall'allenamento, dal cibo, dal riposo sempre e solo piacere. Evitare dolore, sofferenza, strazio significa ottenere il massimo dal proprio corpo.* E' il **principio del piacere** il ringraziamento di Madre Natura al semplice fatto di esistere.

Hi guys! Occhio alle piccole volpi...

GC