L'esercito del fitness

Autore: Paolo Crepaz

Fonte: Città Nuova

Vent'anni fa, quando Jane Fonda e Sydney Rome esportarono l'aerobica dalla California in tutto il mondo, il fitness, stare in forma con l'attività fisica, sembrava un fenomeno estemporaneo, destinato a vita breve come tutte le mode. Quelle lucide tutine rosa, quei scaldamuscoli di lana, quelle scarpette da parquet, fecero storcere il naso ai puristi dello sport all'aria aperta. Ed invece il settore non solo non ha conosciuto declino, ma registra una continua crescita, dimostrando grandi capacità di rinnovamento e di evoluzione. Oggi il fitness non è più una pratica riservata a pochi fanatici della forma fisica, bensì una vera e propria filosofia di vita, ormai radicata nel tessuto culturale, ad ogni livello sociale. Ed è parte integrante dei costumi e delle abitudini di vita anche degli italiani, come rivelato recentemente da un'accurata ricerca di mercato. Circa 6 milioni di italiani, di età superiore ai 14 anni, dichiarano di praticare del fitness, frequentando i circa 17.000 centri aperti in Italia, fra palestre (12.500) e piscine. La maggior parte di essi ha un'età fra i 14 ed i 35 anni, si allena due volte alla settimana e dimostra una positiva continuità e fedeltà nel tempo. Sembra infatti che il problema principale sia proprio nel buttarsi, nel decidere di alzarsi dalla poltrona per iscriversi ad un corso di aerobica o di acqua-gym. Il dato più curioso è infatti il numero esorbitante, 7,5 milioni di persone, la maggior parte donne, di non praticanti che dichiara l'intenzione di iscriversi nel corso dei prossimi sei mesi. Molti di loro hanno persino già raccolto le informazioni utili, ma tra il dire ed il fare in questo esercito di sedentari dalle buone intenzioni ci sono figure in sovrappeso, a rischio per malattie metaboliche, persone travolte e stressate dai ritmi di lavoro, adulti e giovani alla prese con lunghe ore di reclusione non solo negli uffici, ma anche nei mezzi di trasporto. Se le moderne abitudini di vita, lo smog delle città, la schiavitù al mezzo televisivo, rendono accessibile l'attività fisica all'aria aperta ad un numero sempre più sparuto di fortunati, agli altri non rimane che ricercare una fuga dalla sedentarietà fra le mura di una palestra o le piastrelle di una piscina. Ma ne vale la pena? Cosa trova chi riesce a vincere l'appannamento mentale e fisico che ti assale nel momento del rientro a casa o chi sa rinunciare al break gastronomico di mezzogiorno? In genere l'impatto si dimostra positivo. Le palestre non sono più quei capannoni polverosi che frequentavamo da ragazzi: specchi e luci dominano l'orizzonte, musiche d'ogni tipo creano un'atmosfera che invoglia a tenere il ritmo degli istruttori che guidano implacabili i plotoni di sedentari fulminati e redenti sulla via dell'obesità. Chi suda accanto a noi prova, i primi tempi, la stessa fatica e lo stesso irrefrenabile desiderio di tornarsene al più presto in pantofole: ma è proprio la condivisione della comune dolorosa sorte a tenere acceso, nella maggior parte, l'impegno a continuare a restare fedeli nell'impegno preso nei confronti del proprio corpo. Per fortuna, ad alimentare una faticosa continuità, non contribuisce solo il pagamento anticipato del corso e la solidale compagnia creatasi sul parquet, ma la varietà e la continua evoluzione delle offerte. Ad incontrare le maggiori preferenze rimane la tonificazione muscolare, con l'uso di piccoli pesi e attrezzi, scelta dal 40 per cento dei praticanti e svolta in gruppo. La seconda disciplina, in ordine di gradimento, resta l'aerobica, sotto forme e nomi diversi, dalla classica ginnastica a corpo libero, allo step e così via. La disciplina nuova ed emergente è senza dubbio lo spinning, o indoor cycling ("pedalare al coperto", ci fosse una disciplina con un nome italiano) attività di gruppo con l'uso di speciali cyclette, che conta un numero sempre maggiore di fedelissimi: questa sorta di Milano-Sanremo da camera con tanto di valichi del Turchino e della Cipressa, volatone finale alla Cipollini compreso, trova il consenso di un praticante su quattro. Fra i maschi, ma ormai non più solo fra questi, rimane alta la passione per il body-building, lacostruzione di massa corporea, che sfrutta i canoni dell'esercizio fisico per allargarsi verso le frontiere dell'esibizione estetica. Un frequentatore su dieci delle palestre indirizza invece le sue preferenze su

discipline più leggere, che riguardano più che altro il rilassamento e la ginnastica dolce: lo stretching, lo yoga e le inesauribili tecniche che arrivano dall'oriente. Queste ultime aprono strade infinite verso le diverse forme di meditazione, ma qui ci allontaniamo dall'esercizio fisico per avventurarci in discipline che richiedono qualche attenzione da parte dei loro praticanti: il sincretismo religioso ed, a volte, persino le sette sataniche sono in agguato. Sempre di matrice orientale, ma ormai diffuse ovunque sono le diverse arti marziali che non sembrano perdere interesse. Il continuo sviluppo del settore fitness ha, nel frattempo, determinato l'espansione di molte attività economiche e commerciali annesse: palestre, club, franchising, attività editoriali, scuole di formazione professionale, produttori e venditori di abbigliamento tecnico, accessori, attrezzature sportive professionali o per la casa, integratori alimentari. Rimangono da quantificare i risvolti positivi sulla salute e sul benessere psicofisico di tutti, praticanti, a medio e lungo termine. Infatti resta fermo che solo la continuità di queste attività fisiche, come di ogni altra, può garantire prospettive incoraggianti in questo senso ai suoi discepoli.