

## STORIE DI STORIE

### Sudore e fatica

Quale momento migliore dell'anno per una riflessione sulla fatica e sul sudore? In questo agosto, sotto l'ombrellone o di fronte a una vetta alpina (e mentre gli sportivi, loro sì, sudano e faticano nei ritiri estivi o nelle competizioni nazionali e internazionali), possiamo prendere due splendidi libri in mano, interrogarci e dedicarci a questi due capisaldi, anzi prerequisiti dello sport. Lo possiamo fare grazie a **ilSaggiatore**, casa editrice che nel giro di pochi mesi ha pubblicato una coppia di saggi che indagano il sudore e la fatica da un punto di vista filosofico, antropologico, sociologico, psicologico e storico. Il più recente è il libro di Bill Hayes, *Sudore. Una storia dell'esercizio fisico* (**ilSaggiatore**, 2025). Hayes tiene insieme la storia e il significato dal rapporto fra l'essere umano e

il suo corpo dalla Grecia di Omero alle palestre fitness di oggi, grazie a una sorta di spirito guida: Girolamo Mercuriale, autore nel 1573, del *De arte gymnastica*, apologia dell'esercizio fisico. Perché tuffarsi, nuotare, scalare, pedalare, correre su un lapis roulant o sulle strade di una maratona? L'autore (di cui non abbiamo notizie come sportivo, ma che è stato il curatore delle opere postume del neurologo Oliver Sacks) tesse un filo che collega nei secoli le esigenze di sopravvivenza, il desiderio di competizione e gloria e la cura del corpo, fino alla risposta odierna alla sedentarietà cronica di cui soffriamo. Un vero e proprio viaggio di Hays e Mercuriale a braccetto che termina, con grande emozione, con il racconto di un viaggio vero dell'autore, in Gre-



cia, verso il luogo da cui tutto è iniziato: Olimpia, esperienza che a Mercuriale non fu possibile.

Il secondo libro, pubblicato pochi mesi prima, è di Georges Vigarcello, *Storia della fatica. Dal Medioevo a oggi* (**ilSaggiatore**, 2024). Anche in questo caso il metodo di lavoro dell'autore è davvero trasversale. In questo libro, ovviamente, non si parla solo di sport, ma dell'impatto sull'organismo, sulla psiche e sul ruolo sociale di tutte quelle attività che, come si suole dire, "nobilitano l'uomo". Dal lavoratore medievale chino a vangare la terra fino all'impiegato ingobbato sulla scrivania o risucchiato dallo schermo di un pc, il modo in cui definiamo la fatica ha sempre detto molto del rapporto che abbiamo con noi stessi, con gli altri



e con il nostro organismo. E se la fatica, quale effetto collaterale del lavoro, nobilita l'uomo, beh lo può portare anche allo stress e al burn-out. Così Vigarcello indaga anche sugli antidoti che l'uomo ha generato per rendere la fatica più sopportabile: dal tabacco al caffè, dagli stimolanti chimici al doping, dalle terapie psicologiche alla meditazione. Due libri simmetrici, che usano un approccio rigoroso, una curatissima analisi di fonti, documentazioni storiche e d'archivio, insieme a una verve narrativa che li rende splendidamente leggibili. Certo: insieme fanno oltre 700 pagine. Uno splendido allenamento intellettuale, un po' di fatica e qualche goccia di sudore che ci saranno ancora più utili a riconoscere importanza, attualità e bellezza del tema.

D'altra parte, come diceva Esiodo, e come è scritto nell'esergo del saggio di Bill Hayes: "Non senza sudore gli dèi stabilirono che si giungesse a virtù".

**Mauro Berruto**