



di Maurizio Di Fazio

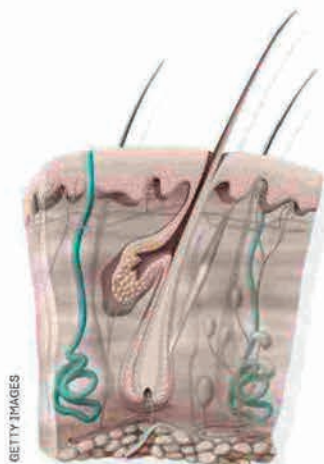
Un'esperienza sensibile, simbolica, preventiva e salvifica che ci accompagna da millenni. Il Saggiatore pubblica *Sudore. Una storia dell'esercizio fisico*, per aiutarci a capire che cosa ci spinge a immergerci, scalare, pedalare in bicicletta e correre fino a perdere il fiato. «È un desiderio, una capacità insita nel nostro Dna di esseri umani», spiega l'autore del libro, lo scrittore americano Bill Hayes. «A differenza di altri primati, ci siamo evoluti come una specie unica capace di camminare, nuotare, ballare, praticare sport. Anche se si può odiare l'idea di fare esercizio o andare in palestra, il corpo desidera ardentemente il movimento». E questa non sarebbe una novità: «Ippocrate, il padre della medicina, prescrisse già nel V secolo a.C. "la sola dieta non manterrà una persona in buona salute, è necessario che faccia anche esercizio"». Tra il memoir e il reportage storico-narrativo, il libro di Hayes attraversa di slancio le epoche, le culture, i continenti. «L'idea mi venne, non a caso, mentre ero in palestra»

Perché fare sport (ma anche sudare) ci piace così tanto

Siamo l'unica specie che cammina, balla e nuota: è il corpo che desidera muoversi, dice **Bill Hayes**, autore della prima storia dell'esercizio fisico. Intervista

racconta al Venerdì. «Ero salito su un attrezzo cardio, avevo inserito il mio programma e posato asciugamano e bottiglia d'acqua. Stavo per premere il pulsante "start" quando ho osservato la scena davanti a me: uomini e donne, di tutte le età e corporature, che sollevavano pesi, facevano addominali e trazioni, stretching, tapis roulant. All'improvviso ho pensato: "Come siamo finiti tutti qui? Se dovessi tracciare una linea indietro nel tempo, dove finirei?". Il resto è venuto da sé: «Sono andato in biblioteca e ho pen-

sato: "Di sicuro deve esserci un libro sulla parabola dell'esercizio fisico". Ma non l'ho trovato». E allora ha deciso di colmarla lui, la lacuna, con un titolo suggestivo: «Per me il sudore significa vita, perché se non sudassimo moriremmo letteralmente» ci dice Hayes «il suo scopo principale è, infatti, la termoregolazione: mantenere il corpo fresco se ci surriscaldiamo durante uno sforzo intenso o sotto il sole. È l'ingegnosa forma di aria condizionata naturale per noi umani». Merito delle ghiandole eccrine, molto



più numerose delle apocrine che si concentrano in zone come le ascelle e sprigionano cattivi odori (dovuti ai batteri).

Il viaggio di Bill Hayes prende avvio dalla Grecia delle Olimpiadi, nel 776 a.C, e dal significato spirituale che l'attività fisica rivestiva per gli antichi. Poi sopraggiunse il Medioevo cristiano, che la svalutò perché in odor di paganesimo: adesso era l'anima al centro del proskeno, e il corpo peccaminoso stigmatizzato. L'unica adrenalina dinamica ammessa, quella, involontaria, di mera fatica e stress della guerra o del lavoro nei campi. Bisognerà attendere l'Umanesimo, e il medico italiano Mercuriale, per un cambio di rotta: artefice di *Arte Gymnastica* (1573), il primo trattato organico sull'esercizio fisico, scrisse che «correre è il meglio che c'è». E come dargli torto, vista la portata democratica di questo istinto ancestrale. Approdiamo a una figura nevralgica nell'emancipazione delle donne e delle classi sociali meno abbienti: Pehr Henrik Ling, che nel 1813 fondò a Stoccolma un istituto tuttora esistente. «L'innovazione principale fu l'ideazione di esercizi liberi per entrambi i sessi», annota Hayes. Grazie a lui, i corsi di ginnastica sarebbero entrati nelle

■ A sinistra, gli esercizi ideati ai **primi dell'800** dallo svedese Pehr Henrik Ling, adatti a uomini e donne. Qui sopra, lo scrittore Bill Hayes e la copertina di *Sudore* (Il Saggiatore, 304 pagine, 26 euro). In alto, **ghiandole eccrine** della pelle: secernono sudore

scuole anglosassoni. Eccoci alle esibizioni dei proto-bodybuilder, su tutti Eugen Sandow (1867-1925), che «nei suoi spettacoli da uomo forzuto mostrava i muscoli in vari modi, accreditato, nei cartelloni pubblicitari, come "l'uomo perfetto"».

Da Jane Fonda a Schwarzy

Passiamo al Novecento: Jack LaLanne, «bello, asciutto, in tuta», inizia a trasmettere nel 1951 un programma televisivo ginnico che durerà fino al 1986. Nel frattempo, è esplosa la mania dell'aerobica e il trionfo globale delle videocassette di Jane Fonda. Del suo primissimo vhs, *Jane Fonda's Workout*, sono state smerciate più di 17 milioni di copie. Siamo al boom dell'industria del fitness, all'avvento delle palestre contemporanee. Cosa ci induce ad andarci ogni giorno? No, non può dipendere solo dal culto del corpo e siamo distanti dal mondo gre-

co-romano quando il sudore degli atleti era un feticcio, tanto da essere raccolto e venduto a peso d'oro per scopi pseudo-medicinali. «Il mio primo amore è stato il sollevamento pesi, che ho iniziato a fare quando avevo 15 anni», confida Hayes. «Ho comprato la *Nuova Enciclopedia del Bodybuilding moderno* di Arnold Schwarzenegger e ho cercato di potenziare il mio fisico. Continuavo ad allenarmi: a 64 anni, però, non più come una volta». A proposito del futuro *Terminatore* e governatore della California, «aveva i pettorali più grandi che si fossero mai visti. Il suo corpo di culturista era così scolpito grazie, almeno in parte, ai dosaggi delle prime forme di sostanze dopanti. Era una cosa che facevano tutti». Bill Hayes è stato compagno del celebre neurologo e scrittore britannico Oliver Sacks, autore del bestseller *Risvegli*: «Proseguire con gli esercizi dopo la sua scomparsa è stato fondamentale per superare il dolore e il senso di perdita. Mi hanno ricordato, in maniera dolcissima, Oliver stesso, che ha nuotato diverse vasche ogni settimana fino a poco prima della sua morte avvenuta dieci anni fa esatti».

Palestre eccettuate (ma ha provato di tutto, dallo yoga al pugilato), anche lo sport preferito di Bill è il nuoto, «un allenamento cardiovascolare che ci coinvolge in toto e richiede una certa abilità. È bello staccare dal nostro universo digitale e nuotare in silenzio, senza rispondere a nessuno se non al nostro corpo». Alla ricerca della «felicità muscolare», per dirla con Pavlov. Basta una camminata veloce per infonderci rilassamento e benessere, mente inclusa. Ma questi aneliti e consapevolezza valgono anche per i giovani di oggi? gli chiediamo infine. «Credo che gli esseri umani vorranno muoversi in eterno. Non so se uno stile di vita oltremodo sedentario possa prendere il sopravvento: non mi sembrerebbe sano, non mi sembrerebbe una vita vera».

© riproduzione riservata