

Anteprima Esce domani «Sudore» dell'americano Bill Hayes (il Saggiatore): un viaggio attraverso i secoli

In forma per nutrire la mente

Storia dell'esercizio fisico

di **Carlo Vulpio**

Il sudore degli atleti era una merce preziosa per i Greci e i Romani. Dopo una gara o un allenamento veniva rimosso dai loro corpi, insieme con l'olio di oliva di cui erano cosparsi, infilato in un'ampolla e venduto come medicamento per le emorroidi e i condilomi. A sudare però non sono soltanto gli esseri umani, ma anche gli animali, che, come i primi — ha scoperto Charles Darwin —, hanno una sudorazione emotiva (per gli umani, fronte, ascelle, mani, piedi) e una sudorazione termica (tutto il corpo). In entrambi i casi, il sudore serve a regolare la temperatura corporea, dal momento in cui veniamo al mondo fino a quando ce ne andiamo.

Il sudore però richiama soprattutto la fatica fisica. Se tralasciamo il sudore da lavoro, che non è mai piaciuto a nessuno, resta quello da attività ginnica, che in epoca contemporanea è avversato da sedentarietà e cibo spazzatura. Questo sudore «piacevole», a lui noto per pratica sportiva personale, ha spinto il giornalista americano Bill Hayes a scrivere *Sudore. Una storia dell'esercizio fisico* (il Saggiatore). Un libro semplice, colto, documentato, utile, divertente. Una cavalcata nei secoli e per biblioteche di mezzo mondo alla ricerca dei testi

originali, che grazie anche all'ottima traduzione di Goffredo Polizzi può essere compresa da tutti, persino dai ministri dello Sport, della Cultura e dell'Istruzione di questo governo e di quelli che verranno, visto che la «tradizione» dei governi italiani negli ultimi 65 anni in tema di esercizio fisico, educazione fisica, «mente sana in corpo sano» è irrilevante, e quindi da dimenticare.

Perché gli ultimi 65 anni? Perché nel 1960 ci fu l'Olimpiade di Roma e in quella circostanza il presidente del Comitato organizzatore, Giulio Andreotti, presentò con orgoglio al mondo la prima traduzione in italiano del *De arte gymnastica*, scritto nel 1573 da Girolamo Mercuriale e corredato dalle illustrazioni del pittore, scrittore e architetto Pirro Ligorio. Questo particolare «andreottiano» nel libro di Hayes non c'è, e se lo ricordiamo è solo a sostegno della intuizione dell'autore di *Sudore* nell'aver scelto, come testo di riferimento per il proprio libro, l'opera di Mercuriale (a sua volta basata su un manuale greco del V secolo avanti Cristo per mantenere la salute e la forma fisica).

Gymnastica significa «fare esercizio nudi», palestra vuol dire «lotta», e atleta riassume in sé i due concetti di «competizione» e «premio». Tre pilastri di una grande cultura

dell'esercizio fisico, ancor più antica dei primi giochi olimpici (776 avanti Cristo). Una cultura spazzata via prima da Giustiniano, il quale nel 325 vietò le gare tra gladiatori, e poi da Teodosio I, che pose fine ai giochi olimpici. «Non perché esercizio fisico e atletica fossero antitetici al cristianesimo — scrive Hayes —, ma perché le competizioni erano legate a rituali pagani, come i sacrifici di sangue di animali, e onoravano le divinità greche e romane».

Resta però il fatto, da Hayes evidenziato con efficacia, che bisognerà attendere l'Umanesimo per tornare a considerare il corpo «come qualcosa di bello» e per trovare un Girolamo Mercuriale che districandosi tra i divieti del Concilio di Trento rinverdisca il pensiero di Socrate, Platone, Ippocrate, Galeno, Marco Vitruvio, Flavio Filostrato sulla «saggezza» dell'esercizio fisico e sui suoi effetti benefici.

Mercuriale in sei libri mette in fila sei esercizi fisici: la corsa, la camminata, il nuoto, il salto, il pugilato e la lotta. E ne aggiunge altri che non immagineremmo, e cioè ridere, piangere, trattenere il respiro, fare l'amore. La corsa, dice Mercuriale, «è il meglio che c'è, perché tutti possono praticarla: uomini, donne, bambini», ma il nuoto è l'esercizio più completo. Saper nuotare, sostiene Socrate, «salva dalla

morte». Mentre non saper nuotare, per Platone, «è sintomo di ignoranza, come non saper leggere». E per il Talmud, la legge orale ebraica, i genitori devono insegnare ai figli tre cose: «La Torah (i primi cinque libri della Bibbia, ndr), un lavoro con cui guadagnarsi da vivere, nuotare».

Nulla a che vedere dunque con l'inesistente modello del «fisico perfetto» per avere «successo», proposto da mass media e social network, e magari «aiutato» dalla chirurgia plastica, o da steroidi e anabolizzanti «in palestre tutte specchi e macchinari lucenti», che lo scrittore Mark Greif, opportunamente citato da Hayes, definisce «ordinati luoghi di masturbazione».

Il sudore di cui Bill Hayes ci narra la storia è quello utile a mantenersi in buona salute, fisica e mentale: quindi anche quello di Einstein che va in bicicletta, di Kafka che pratica la lotta con il vicino di camera, dei coniugi Curie che fanno lunghe camminate, di Tolstoj e Goethe che si allenano per il gusto di allenarsi e ne gioiscono, e di tutti coloro per i quali «poter» fare esercizio fisico, dice Mercuriale, non significa «dover» farlo. Quindi, in base al *De arte gymnastica*, la frase di Giulio Andreotti nel film *Il divo*, «Tutti i miei amici che facevano sport sono morti da tempo», non è vera.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Attività

Quella degli antichi non ha nulla a che vedere con il modello proposto oggi dai social network

Nuotare

Per Socrate salva dalla morte. Per Platone non saperlo fare «è sintomo di ignoranza»

L'autore



● È da domani in libreria il volume di Bill Hayes, *Sudore. Una storia dell'esercizio fisico* (traduzione di Goffredo Polizzi, **il Saggiatore**, pp. 304, € 26)

● Bill Hayes (Minneapolis, Usa, 1961; sopra nella foto di Walter Kurtz) è scrittore e fotografo. Ha collaborato con «New York Times», «Guardian», «Wall Street Journal», «New York Review of Books» ed è il co-curatore delle opere postume di Oliver Sacks

● Con *Sudore* Bill Hayes dà vita a un'originale indagine letteraria in cui l'archeologia del gesto atletico si mescola all'autobiografia della propria relazione con lo sport



Robert Delaunay (1885–1941), *Corridori* (1924, olio su tela)