

Sport & bellezza: binomio antistress

Lo sport come via d'uscita dallo stress quotidiano, come sfogo da paure ed emozioni, e ancora come mezzo per raggiungere una bellezza estetica imposta dalla società attraverso canoni che ossessionano e pregiudicano la libertà personale.

La maggior parte dei giovani è spinta a iscriversi in palestra dalla speranza di guadagnare qualche chilo in più di muscoli o per dimagrire, ma - anche se spesso solo in secondo piano - c'è anche la vera motivazione per cui lo sport andrebbe praticato: la propria salute. Il culto del corpo non è da condannarsi in sé e per sé, infatti, ma vanno sempre calibrate le dosi, non va forzato fino all'estrema ossessione il desiderio di mantenersi in forma: ciò porterebbe all'inseguimento di modelli estetici sbagliati e non compatibili con la salute. Fino a qualche tempo fa venivano indicati tra questi Sylvester Stallone o Arnold Schwarzenegger, le antitesi della salute per eccellenza: in primo luogo perché sono davvero pochissime le persone che riescono a raggiungere il loro livello di muscolatura senza uso di doping, e in seconda battuta perché un fisico esageratamente muscoloso è antisaltutistico. Ciascuno ha un proprio modello di bellezza ideale, in particolare in molti ricercano l'efficienza fisica: la tipica credenza del

“più muscoli più forza” ha preso piede tra molti giovani e si diffonde tra le convinzio-

sinonimo di felicità come la parola sport lo è per mezzo di nutrimento del bello: in mol-



ni popolari. È uno dei tanti miti da sfatare: “In realtà - motivano alcuni psicologi - per alcuni individui è solo una ricerca di protezione e non, come si pensa, il raggiungimento di una perfezione estetica da mostrare”. È anche vero che il periodo storico culturale che viviamo sembra celebrare e curare il corpo, più di quanto lo fosse nei secoli precedenti: “Il corpo è passato, nel giro di poco tempo, dall'essere un semplice mezzo di sostegno per l'anima - si dice - all'essere espressione irrinunciabile della propria identità”. La parola bellezza oggi è

ti si sono ritrovati a toccare gli eccessi, a trasformare il loro interesse per la forma fisica in un deterioramento morale e corporale, e l'uso di doping ne è un chiaro esempio. Dalla muscolatura possente dei bodybuilders, alle forme esili ma scattanti del popolo del fitness, chi varca la soglia del benessere scopre un mondo che rinuncia all'agonismo e al cronometro, allo spirito di squadra e alla rivalità, e che utilizza macchine e corsi per pensare a sé.

Morena Serapilha D'Horta, 5A Ls

Aspetto fisico o prestazioni atletiche? A ognuna il suo podio

Il lancio del giavellotto, anche se antico, è uno sport poco praticato e anche poco conosciuto a livello mondiale. Nato infatti nell'antica Grecia, è stato ripreso solamente nel 1908 per gli uomini e nel 1932 per le donne, e consiste nello scagliare il più lontano possibile un giavellotto.



giovane Leryn Franco, atleta di lancio del giavellotto, precede le statunitensi Allison Stokke (salto con l'asta) e Alana Blanchard (surf).

Pur non riuscendo a classificarsi oltre il 34° posto, Leryn Franco, la bellissima atleta del Paraguay, non è quindi passata inosservata,

Trascurato dalla storia e dalla pratica, questa disciplina ha però ottenuto almeno un primato, piuttosto particolare. Secondo una speciale classifica stilata dal periodico *Mens'Health* sulle sportive più belle partecipanti alle Olimpiadi di Londra del 2012, infatti, ha conquistato il gradino più alto del podio: la

attirando su di sé gli occhi di tutti gli spettatori presenti allo stadio: forse proprio per questa sua caratteristica gli applausi, a dispetto della prestazione, sono stati numerosi. Tra l'altro lo stesso avvenne ad Atene 2004, dove però arrivò in 42esima posizione, e a Pechino 2008, dove arrivò 51esima.

In effetti prestazioni molto migliori questa atleta le ha ottenute nel suo secondo “sport”: Leryn Franco è infatti anche una modella, e in questa veste nel 2006 si è classificata seconda a Miss Universo Paraguay e ha partecipato a Miss Bikini of the Universe.

Ben diversa la situazione di un'altra atleta di quella specialità, in questo caso della Lettonia: Madara Palameika. Pur attirando anche lei su di sé lo sguardo ammirato degli spettatori, a differenza della paraguayana all'Olimpiade londinese è riuscita anche a piazzarsi in una discreta posizione, al 10° posto.

Filippo Bonetali, 4A Ls



Leryn Franco: a sinistra nella versione sportiva, sopra nella veste di modella.

“Sentirsi più bella”: effetto attività

Faccio attività fisica e mi sento in forma, forse più bella”: un rapporto stretto, quello di Giorgia Baroni, 21 anni, studentessa di giurisprudenza all'Università di Milano, tra lo sport e l'idea di bellezza.

Che rapporto ha con l'attività fisica?

Diciamo che ogni tanto manca la voglia di praticarla, poi con uno sprint inizio e vado avanti. Penso che sia gratificante praticarla, sebbene comporti molta fatica e un impegno costante, soprattutto per il tempo.

Perché ha scelto di praticare uno sport?

In realtà non è stata una vera e propria necessità, più che altro un desiderio di mantenere in forma e in salute il mio fisico. Ho scelto la palestra anche per avere anche la possibilità di conoscere nuove persone. Dico sempre: tra un gelato e un altro, la palestra.

Che corsi o macchinari utilizza per il suo allenamento?

Principalmente attrezzi per il cardio e corsi che puntano alla tonificazione muscolare tra i quali “tono +”, “featbox”, “spinning”, e solitamente il mio allenamento dura circa un'oretta e mezza.

Pensa che senza sport la sua vita sarebbe diversa?

Non lo so - sorride - Più che altro sento la necessità di sfogarmi.



Sì, magari qualcosa sarebbe diverso, banalmente avrei più tempo libero, ma mi coglie un po' alla sprovvista. Penso che per quelle persone che praticano professionalmente uno sport sia molto più evidente un eventuale distacco, mentre per me, che pratico palestra 2/3 volte a settimana, sentirei un cambiamento meno sostanziale.

Consiglierebbe qualche tipo di disciplina?

In particolare no, consiglio a ogni persona di scegliere l'attività fisica a seconda delle proprie caratteristiche e passioni, quella che più si adatta alle sue corde.

C'è collegamento tra benessere e bellezza?

Quando faccio attività fisica, vedo degli aspetti in me che migliorano di volta in volta tanto da vedermi più bella. Penso però che sia tutta una questione psicologica, piuttosto che la realtà.

Pensa che oggi le persone ricerchino una forma fisica per il benessere o per l'estetica?

Oggi sono più le persone orientate all'estetica piuttosto che alla loro reale salute. Arrivati al raggiungimento della forma fisica, infatti, in molti sembrano eccedere, oltrepassare il limite per arrivare alla cura ossessiva e dannosa di se stessi.

Morena Serapilha D'Horta, 5A Ls

Doping & Co: sempre out



Tutti i medici continuano e continueranno a ripeterlo, fare sport fa bene alla salute e alle persone.

La sedentarietà, per quanto piacevole, può infatti diventare pericolosa per la salute, e di sport c'è l'imbarazzo della scelta, a squadre, a coppie o individuali. Molte volte però il desiderio di vincere, batte il desiderio di salute e il mostro del doping sconfigge tutto e tutti. Si tratta di assunzione e abuso di sostanze o medicinali per aumentare artificialmente il rendimento fisico e le prestazioni dell'atleta. Il ricorso al doping avviene in vista o in occasione di una com-

petizione agonistica ed è un'infrazione sia all'etica dello sport, sia a quella della scienza medica.

Troppo spesso gli atleti si dimenticano il vero scopo di fare sport e si rendono preda del mostro del doping, autodistruggendosi fisicamente.

Infatti le sostanze che vengono assunte fanno malissimo al corpo umano e in buona parte dei casi possono perfino diventare letali. Vero che a qualsiasi persona piace vincere, e sentire l'emozione della vittoria, ma in questo caso “il gioco è bello quando dura poco”.

Francesca Parimbelli, 5A Ls

Antica passione universale

Nato nei tempi più guerra e pentathlon erano quelli remoti, praticato da prevalenti. Gli sport a Roma tantissimi, era diven- erano spesso per conquistare il tato una moda irrefrenabile: lo favore del pubblico. Dall'altra sport. Per gli antichi era una parte del mondo, in Cina, forma di intrattenimento, di l'attività sportiva preferita sem-divertimento, un modo per stare bra fosse la ginnastica, con in forma, perfino - nella Preisto- flessioni, torsioni e atti respiratoria - un mezzo per cerimonie tori. Insegnavano la ginnastica rituali. Ai tempi dei faraoni perché garantiva la salute del venivano praticate molte attività corpo e l'immortalità dell'ansportive: lotta, ginnastica, pugilato, nuoto, canottaggio, pesca, risalire proprio a questo lo svi- atletica e vari generi di giochi luppo in Cina delle arti marzia- con la palla. E ancora di più li.

Francesca Parimbelli, 5A Ls

