

---

## Il culturismo

**Autore:** Ezio Aceti

**Fonte:** Città Nuova

Un mio compagno di università pratica il culturismo e rimane per ore a controllare il suo corpo. Mi sento un po' imbarazzato quando me ne parla. Vorrei capire cosa ci sta dietro a tale interesse. Diego Il culturismo è lo sport che tramite l'uso di pesi e un'alimentazione specifica ha come fine l'aumento della massa muscolare dell'atleta. Non si tratta semplicemente di andare in palestra per coltivare la salute fisica e nemmeno per fare sollevamento pesi. L'obiettivo del bodybuilding è estetico, prima che competitivo. Si vuole ottenere un corpo perfetto, scolpito, ipertrofico: il culturista, maschio o femmina, diventa una sorta di androgino muscoloso. Egli tende a conseguire un ideale di bellezza e di perfezione attraverso un estremo controllo sui propri comportamenti e in particolare sugli allenamenti organizzati con grande costanza e sull'alimentazione. Ci sono atleti che praticano il culturismo in maniera sana ed equilibrata all'insegna del rispetto della salute. Tuttavia nonostante la diffusione di norme restrittive, negli ambienti del bodybuilding purtroppo molto spesso è tollerato, se non incoraggiato, l'abuso di sostanze anabolizzanti, che pur essendo illegali e molto dannose, vengono assunte per incrementare la massa muscolare e ottenere risultati a breve termine. Il rischio per un giovane che frequenta gli ambienti delle palestre è quello di lasciarsi condizionare eccessivamente dal desiderio di essere a tutti i costi come certi campioni... Il corpo si gonfia, i muscoli si rassodano, ma nonostante gli apprezzamenti degli altri, il corpo non sembra ancora perfetto. Cresce un'ossessione maniacale per un corpo ideale che non viene mai raggiunto. Se da una parte è giusto avere un buon rapporto col proprio corpo mantenendolo in forma e curandolo, dall'altra è preoccupante se l'immagine corporea diventa lo strumento principale per costruire la propria identità, il centro di ogni pensiero, in sostanza lo scopo della vita. Il più delle volte quando questo avviene alla base di tutto c'è una certa disistima di se stessi che per essere curata richiede una psicoterapia adeguata. Chi pratica in modo ossessivo una serie di esercizi fisici e diete alimentari finalizzati allo sviluppo e alla definizione di masse muscolari può presentare cioè problemi legati alla identità. È l'insoddisfazione per la propria immagine a spingere le persone a frequentare in modo eccessivo le palestre per l'allenamento fisico. Il senso di inadeguatezza viene sviato tramite il corpo che è il parafulmine di una realtà interiore della persona che si percepisce come insicura. Rapporti di amicizia autentica, l'interesse per i bisogni degli altri possono aiutare a non ripiegarsi troppo su stessi e a far maturare interamente la propria personalità. [acetiezio@iol.it](mailto:acetiezio@iol.it)