

# Trionfo Usa per i muscoli del cagliaritano Casillo

Trionfo a Miami Beach per Francesco Casillo, venticinquenne cagliaritano, che si piazza al primo posto nella gara "Superbody world championship", categoria esordienti. Due anni di sacrifici, duri allenamenti, un'alimentazione particolare da seguire costantemente. Ma alla fine una grande soddisfazione: al Lincoln Theatre, il 22 giugno scorso, scopre di avere i muscoli migliori del mondo.

«Ogni volta che uscivo sul palco per le pose durante il confronto diretto con gli avversari sentivo il pubblico che faceva un gran tifo per me», racconta il giovane campione. «È stata una gara entusiasmante, la competizione era organizzata impeccabilmente sotto tutti i punti di vista». I rotondi deltoidi, i definiti bicipiti e pettorali e i glutei striati gli hanno permesso già nel pregara di ricevere una vantaggiosa offerta da un agente di fitness: 300 dollari per appena un'ora di video-ripreses in costume. Cin-

que minuti, inoltre, saranno trasmessi in un sito internet.

Francesco Casillo, una laurea conseguita all'Isef con la massima votazione e una grande passione per il fisico, si allena tre-quattro volte alla settimana, attività aerobica e pesi. Alto poco più di un metro e ottanta per no-

vantadue chili di peso segue una dieta particolare: sette pasti al giorno rigorosamente suddivisi in 40 per cento carboidrati, 30 proteine e trenta di grassi. La sua prima competizione di body building avviene nel 1997, ma solo i viaggi negli Stati Uniti gli consentono di entrare pienamente nel mondo del fitness.

Travolto dalla frenesia che gli americani hanno sempre dimostrato per questa disciplina inizia a prepararsi per la competizione. Oltre alle pose obbligatorie per mostrare i muscoli la gara prevede un'esibizione libera con musica: il partecipante sceglie una canzone e con una coreografia personale fa conoscere il proprio fisico.

La sua performance va a gonfie vele: i suoi sacrifici non sono inutili, anzi gli consentono di diventare famoso grazie a un "fisico bestiale", che gli permette di essere considerato un professore con muscoli da dieci e lode.

Francesca Ghezzi



Francesco Casillo.