

Il personaggio

Francesco Casillo negli Usa Missione Los Angeles per il body-builder con titolo accademico

Ha un fisico da far impallidire Arnold Schwarzenegger ma con i capelli biondi e il sorriso dolce. Francesco Casillo, venticinquenne cagliaritano, campione di bodybuilding, rappresenterà la Sardegna al campionato mondiale *Musclemania world championship*, in programma per sabato a Los Angeles. «Il solo fatto di essermi qualificato è un traguardo importante, perché ci saranno i migliori atleti del mondo».

Casillo è uno cresciuto a palestra e diete, attento a non saltare un allenamento: «Dietro questo sport c'è una scienza, per questo mi piace e ho scelto un percorso in qualche modo collegato alla mia passione sportiva», spiega. Diplomato all'Isef, oggi è iscritto alla laurea specialistica di Scienze motorie. «Ho potuto raggiungere questi risultati proprio grazie alle conoscenze acquisite



Francesco Casillo.

sulle tecniche di allenamento e di corretta alimentazione». Sfatato dunque il mito del tutto muscoli niente cervello. Anzi: al test di ammissione per la facoltà, Casillo è arrivato secondo su centosessanta candidati.

Ai sacrifici per conciliare attività agonistica e studio Casillo deve aggiungere quelli dovuti ad una dieta rigidissima, la vera base del successo: «Mangio sei volte al giorno, ho un'alimentazione povera di carboidrati e ricca di integratori», afferma Casillo. La dieta di un

atleta, inaspettatamente, è costosa: «Spendo anche duecento euro al mese per gli integratori». Così, per non gravare troppo sul bilancio dei genitori, il ragazzo è un istruttore di bodybuilding e fa il personal trainer con successo.

A venticinque anni talvolta è complicato dover rinunciare alla pizza il sabato sera con gli amici, al gelato o a un panino con la nutella. «Un giorno alla settimana, però, posso permettermi di sgarrare: d'altro canto se un obeso facesse dieta solo un giorno a settimana non otterrebbe nessun risultato, così se io la domenica mi lascio un po' andare non comprometto nulla».

In ogni caso il lunedì si riprende con gli allenamenti, cinque giorni a settimana la corsa all'alba e quattro giorni su sette in palestra a sollevare pesi. Tutto per competere con i migliori, che si riuniranno a Redondo Beach e dovranno vedersela con un sardo forte e intelligente.

Alice Guerrini