



RITORNO ALLA BELLEZZA CULTURISTICA

Il “nuovo culturismo” di Mimmo “The Shape” Saracino.

servizio del dott. FRANCESCO CASILLO

Body-builder d'alto impatto armonico-strutturale, ma soprattutto ragazzo umile, generoso, sempre pronto ad apprendere quanto di nuovo si prospetta sul fronte tecnico-scientifico (allenamento, alimentazione, supplementazione naturale), **Mimmo Saracino** è un degno rappresentante di quello che potremmo definire “nuovo culturismo” – che affonda le proprie origini nella classica tradizione del “ferro”. Il trentaquattrenne atleta di Manduria (TA) non poteva non indirizzarsi verso la cultura fisica, arte che plasma – con pazienza – il corpo e lo spirito: lo testimoniano la meticolosità e la cura dei dettagli con cui persegue la preparazione. I risultati di tutto ciò si colgono dalla sua stessa evoluzione fisico-atletica: dal confronto tra il “prima” e il “dopo”.

Tutto ebbe inizio quando mi contattò la prima volta, richiedendo la mia consulenza come *personal-trainer* e prospettandomi il suo vivo interesse nel volersi migliorare negli aspetti che tanto accomunano

coloro che si avvicinano al mondo delle palestre: aumento della massa muscolare e definizione muscolare. Solo in seguito emersero le prime, timide ipotesi di provare ad affacciarsi sulla scena agonistica.

Mimmo è un ragazzo ricco di talento e volenteroso: ne sono testimonianza le sue frequenti visite nella mia Cagliari, per farsi monitorare personalmente sia da un punto di vista meramente pratico (cioè quello dell'allenamento) che per i controlli periodici, attraverso le appropriate attrezzature clinico-diagnostiche per l'analisi qualitativa e quantitativa della composizione corporea; un'analisi avvalorata, infine, dai rilievi fotografici.

E proprio alle foto è giusto dare il massimo rilievo, per documentare la sua progressione fisica nel tempo – in termini di massa muscolare, definizione, proporzioni, maturità fisico-atletica e via dicendo.

► continua a pagina 83



vesti di presentatore della competizione). L'anno seguente si ripresenta al Regionale, stavolta nella categoria Juniores BB, giungendo terzo e centrando la qualificazione per i Campionati Italiani WABBA – dove si classifica al sesto posto. E questo è solo l'inizio!

Felice per i risultati conseguiti, Matteo dedica ogni suo traguardo raggiunto nello sport e nella vita ai suoi genitori speciali; perché, come dice lui stesso: «Tutto quello che ho ottenuto lo devo a loro: a mamma Silvana, sempre pronta ad accudirmi nei miei bisogni ed a sopportarmi nei miei sfoghi; ed a papà Carmelo, che mi ha ascoltato, mi ha consigliato, mi ha aiutato a crescere anche in una disciplina che non conosceva e inizialmente non apprezzava, ma che ha finito per amare attraverso le mie esperienze».

Nel guardare alla prossima stagione, che affronterà con entusiasmo e nuove certezze, Matteo intende dedicare un pensiero proprio a suo padre: «Grazie "Papo", per avermi fatto diventare un uomo sicuro di sé e con una mente forte. Grazie per la forza che mi hai trasmesso e che solo l'amore può far nascere. Ogni mia vittoria sarà sempre una tua vittoria!».

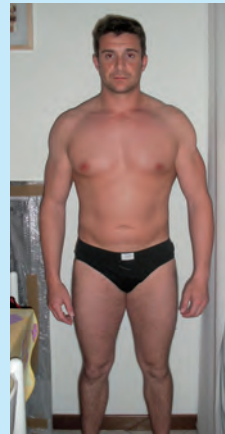
Un ultimo pensiero speciale va anche a Mara, la sua fidanzata che non ha mai smesso di sostenerlo e di credere in lui a prescindere dal risultato, e per avergli dato la quiete, la conoscenza necessaria per mandare avanti ogni suo progetto. Il traguardo più grande di Matteo Gazzitano – "il campione dal grande sorriso", come lo chiamo io – è provare a se stesso di poter riuscire a superare ogni volta il proprio limite, che è appunto la filosofia del vero atleta.

Il dott. Francesco Casillo è autore di oltre 30 casi di "trasformazioni corporee", documentate attraverso foto e video "prima" e "dopo" nel suo sito: www.frankcasillo.com.

◀ continua da pagina 80

Al tempo stesso, è doveroso evidenziare i suoi risultati agonistici, conseguiti nel corso delle due ultime stagioni sempre in ambito H/P: Trofeo "Body Blast" IFBB 2011: 4°; finale del "Grande Slam" NBBUI 2011: 1°; Campionato Mondiale NBBUW 2011: 5°; Campionato Italiano WFF 2012: 2°; finale del "Grande Slam" 2012: 2°. Da tali premesse, e con un simile potenziale, è logico attendersi un interessante proseguimento di carriera, all'insegna delle massime soddisfazioni.

Ed è proprio ciò che auguro a Mimmo Saracino, nuovo interprete di un *body-building* (quello dei tempi classici) che era bello e apprezzato, popolava al cinema ma soprattutto muoveva le "masse" verso le "masse muscolari" – solo e semplicemente perché la bellezza è sempre fonte di ispirazione ed emulazione. *Stay hard!*



Sopra e sotto, due immagini del "prima" di Mimmo Saracino – ripreso, **a lato**, in una recente immagine.

