

Cercare il raggiungimento di un sano stile

Francesco, alias "Frank", che film o che sogno l'ha spinto a intraprendere la carriera di atleta, campione sportivo e personal trainer?

La risposta secca a tale domanda - che in pochissime righe riassume la totalità di quelle che seguiranno - prevede che dapprima Frank sia ricorso all'utilizzo dei pesi per necessità, poi si sia innamorato dell'arte (bodybuilding) mediatrice dei risultati conseguiti e, quindi, appassionato e fatto propria la conoscenza scientifica per potersi ulteriormente migliorare.

Trattasi di punti chiave che hanno permesso di conseguire importanti soddisfazioni sulla scena agonistica internazionale, di adattare i principi fondamentali del rinnovamento psico-fisico (bodybuilding) anche verso i "non atleti" ed i loro risultati, a loro volta, di professionalizzare Frank nel circuito del personal training, quello tangibile dove i successi possono essere apprezzati oggettivamente con prove documentali (video e foto) che ritraggono le persone allenate (personalmente e a distanza) nei loro "PRIMA" e "DOPO". (sul sito www.frankcassillo.com)

La storia: dall'età di 10 anni ho iniziato a giocare a calcio ed ho continuato ininterrottamente fino all'età di 16 anni sotto l'egida di diverse società sportive.

Gli anni d'allenamento avevano fatto scaturire una muscolatura forte ed ipertrofica (muscolarizzata) a carico degli arti inferiori ma il tronco e gli arti superiori erano a digiuno di tali caratteristiche.

Così entrai per la prima volta in una sala pesi all'età di 16 anni spinto soprattutto dalla necessità di bilanciare lo sviluppo muscolare del tronco ed arti superiori con quello degli arti inferiori.

La necessità di migliorarmi rappresentava anche un desiderio, pertanto allenarmi coi pesi mi piacque fin da subito!

La dedizione con la quale mi applicavo era totale ed i risultati fisico-estetici che riportavo ne erano la prova e conseguenza.

Col passare del tempo incalzavano le pretese di voler ottenere di più. Da qui la necessità di trovare risposte soddisfacenti a molti quesiti inerenti l'alimentazione sportiva, allenamento ed integrazione "NATURALE", unici fattori dalla cui combinazione e sinergia i risultati ricercati potevano estrinsecarsi.

Ma ciò che scaturiva dalle mie domande rivolte agli istruttori delle palestre che frequentavo erano risposte vaghe e discordanti.

La divergenza di opinioni è normale, ma quando si tratta del corpo umano e delle sue ri-



sposte a stimoli quali allenamento pesi, attività aerobica, integrazione naturale, programma alimentare (pur considerando la soggettività e la conseguente responsività individuale, fattori altrettanto importanti ma pur sempre regolati da precisi meccanismi che esulano dall'improvvisazione!!!) opinioni e considerazioni personali non possono sostituirsi alla scienza!

In tal senso opinione e considerazione trovano terreno fertile per la loro applicazione in tutti quei contesti laddove ciò sia "NECESSARIO" per giustificare in pur qualche modo il proprio operato o dar un senso allo stesso qualora la conoscenza scientifica non rientri tra gli elementi costitutivi del proprio bagaglio formativo e, quindi, per dare una soluzione alle diverse pro-

di vita con il campione Francesco Casillo

blematiche che via via si presentano in campo specialistico (nella fattispecie nel miglioramento della composizione corporea)!

Per soddisfare l' "Hunger of Science" (fame di scienza) dalla quale farne derivare l'applicazione razionalmente intesa, dovevo "FARE DA ME"; quindi intrapresi gli studi universitari indirizzati allo sport che potessero darmi illuminazione teorico-scientifica e, quindi, soprattutto risposte nell'applicazione pratica, cioè: **RISULTATI!**

Da qui la connessione della teoria alla pratica: applicazione dello studio all'allenamento personale.

I risultati erano tangibili!

Ebbi subito riscontro dall'applicazione degli studi in chiave di allenamento e di impostazione alimentare finalizzata sia al dimagrimento che a scopi ipertrofici (di muscolarizzazione), insomma al miglioramento della composizione corporea.

Il dettaglio e l'impegno con cui mi dedicavo allo studio delle materie scientifiche nel tentativo di sviscerarne i loro contesti applicativi più appropriati all'allenamento pesi non erano più funzionali al miglioramento fisico fine a sé stesso ma ad un loro indirizzo competitivo inteso non come meta ultima dei miglioramenti e dell'allenamento stesso ma come parametro utile a valutare attraverso il confronto fisico con gli altri il livello di preparazione specifico-specialistica che avevo conseguito fino a quel momento nel miglioramento della composizione corporea.

Furono questi i presupposti che accesero ed alimentarono l'idea di intraprendere il bodybuilding agonistico.

D'altronde, come è possibile constatare la validità delle proprie teorie e metodi (che nell'insieme caratterizzano un approccio metodologico) senza mettere a confronto con altre realtà ciò che dovrebbe rappresentare l'oggetto del loro prodotto che - nella fattispecie - è il miglioramento fisico?!

Cioè, come si fa a sostenere che il proprio sistema di miglioramento della composizione corporea (più massa magra e/o meno massa grassa) è valido se non lo si espone al confronto all'interno di un contesto sottoposto alla valutazione di una giuria all'uso dedicata?

Se qualcosa funziona deve produrre risultati, se non funziona c'è qualcosa che non va. Ed i risultati devono essere tangibili!

Fondamentalmente questo è lo spirito sostanziale che mi ha spinto a competere, poiché le vittorie o posizionamenti importanti sono la prova che qualcosa ha funzionato, almeno su sé

stessi.

E sempre la stesso modus operandi è stato motivo di pubblicazione sul mio sito e youtube di video e foto del "PRIMA" e "DOPO" delle persone da me allenate.

Sono state davvero molte le rinunce che ha fatto per raggiungere la sua forma attuale?

La parola rinuncia implica il concetto di abnegazione, sofferenza, privazione rispetto a qualcosa!

E' dal 1997 che faccio parte del mondo del benessere (visto nelle sue accezioni fisico-estetiche del fitness e bodybuilding), e ti assicuro che una rinuncia - se bisogna intenderla in senso stretto - può durare un giorno, forse un mese ma di sicuro non può essere procrastinata per ben 15 anni!!!

La mia forma fisica non è frutto di rinunce ma di conquiste!

Conquiste forgiate dal sapere:

come alimentarsi in modo salutare e per essere sempre energico, vigile e proficuo nelle relazioni sociali, nello studio, nel lavoro e nello sport; come condurre uno stile di vita sano, come allenarsi per migliorare non solo muscolarmente ma anche funzionalmente (essere più forti non solo più muscolosi); come gestire il proprio tempo libero; di quali amicizie (e non semplici conoscenze erroneamente fraintese per amicizie) circondarsi per essere proficui nello spirito con il quale affrontare la vita di ogni giorno.

Il concetto di rinuncia è implicito alla consapevolezza di non poter perdurare in una cosa che si sta intraprendendo o che si è in procinto di intraprendere. In poche parole rappresenta il fallimento prima ancora di aver iniziato qualcosa!

Anche quando ho iniziato a studiare, mi piaceva quello che facevo poiché aveva un senso e ne trovavo un riscontro.

Per buona parte dei miei colleghi, era solo un modo per conseguire un titolo cartaceo... e per loro, sì, era un sacrificio e sinonimo di rinuncia. Infatti, molti di essi sono disoccupati ed i più fortunati esercitano professioni completamente diverse dal loro ramo di specializzazione!

Dopo essere entrato nel mondo del bodybuilding come hanno reagito i suoi familiari, gli amici, le amiche?

In casa non ho avuto alcun problema, anzi, il vedermi ferreo nelle mutate abitudini alimentari ed essere testimoni di come ciò procedeva parallelamente all'entusiasmo e successo con cui approcciavo gli studi universitari e la car-

riera professionale ha suscitato curiosità ed interesse allo stesso tempo... ed ora l'approccio alimentare sano poiché naturale ed equilibrato è parte integrante dello stile di vita dei familiari con cui vivo a stretto contatto ed in modo del tutto spontaneo e soprattutto senza alcuna opera di convincimento da parte del sottoscritto. D'altronde, se qualcosa produce benessere e vitalità viene abbracciato in modo immediato e senza costrizioni di sorta... è nella natura dell'uomo fare ciò per cui ci si sente meglio!

Quando si sentono casi di abbandono di diete (fallimentari) è perché niente funziona! Cioè risultano mal strutturate e/o non contestualizzate alla realtà metabolica del singolo e sue esigenze. Ciò perché il termine dieta è stato decurtato del suo significato originario (Dieta dal greco diaita, cioè "stile di vita" nel cui alveo rientrano: Alimentazione corretta, allenamento, riposo adeguato al recupero delle funzioni di diversa natura, relazioni sociali produttive, sana attività ricreativa nel tempo libero e quant'altro contribuisca al miglioramento della qualità di vita e prospettiva di longevità del singolo) per limitarlo, confinarlo, strumentalizzarlo, quindi, facendolo identificare nell'immaginario comune quale sinonimo di privazione/rinuncia alimentare e guazzabuglio matematico di sterili operazioni algebriche di computi calorici in entrata ed uscita ben lungi dal prendere in considerazione le caratteristiche metaboliche del momento del singolo ed il correlato fabbisogno d'introduzione di macro e micro nutrienti in funzione delle necessità e dello stile di vita dello stesso.

Nella sua accezione originaria il termine dieta è sinonimo di "stile di vita" o "modo di vivere" e non di regime alimentare solamente. Perciò, per tornare in forma è necessario metter mano al proprio "stile di vita" migliorandolo!

Molti le hanno offerto contratti, ingaggi e lavori?

Posso fare un distinguo tra lavori direttamente annoverabili al mio stato di forma fisica e la professione direttamente imputabile a ciò che ha contribuito al mio stato di forma.

Per la prima, il tutto si estrinsecava in occasione di ciò che esibivo sul palco! Questo avveniva durante le mie gare nelle diverse sedi U.S.A. quando captavo l'attenzione dei media che presidiavano gli eventi ai quali ho partecipato. Ne sono conseguite riprese video e foto per linee di abbigliamento sportivo, locandine pubblicitarie per eventi agonistici futuri, foto per l'illustrazione dell'esecuzione di esercizi in seno a riviste specializzate del settore, etc.

Per la seconda, il lavoro è occorso in maniera indiretta poiché relegato ai contatti che ho avuto da parte di coloro verso i quali rappresentavo un modello da seguire e con i quali è sfociato un percorso di mutua collaborazione nei termini del personal training. E la documentazione dei primi successi nei loro risultati riportati - attraverso foto e video dei prima e dopo - ha fatto seguire a catena i contatti di coloro che - ispirati dalla garanzia di risultati certi e non in primis dal mio stato di forma - hanno poi contribuito ad arricchire l'alveo del mio curriculum professionale ed a loro volta fonte di ispirazione verso quanti ambiscono nel rinnovarsi da un punto di vista psico-fisico.

Il lavoro derivante da quest'ultimo punto è sempre quello a cui ho ambito fin dall'inizio: studio, applicazione, competenza e professionalizzazione per offrire un servizio finalizzato ad un risultato tangibile (miglioramento psico-fisico) e non mera e sterile immagine fine a sé stessa!

Ha mai avuto tra i clienti persone che sono diventate quasi psico-dipendenti da lei? O clienti che quasi la cercavano incessantemente o avevano un disperato bisogno di sue lezioni e suoi consigli?

Si e no!

Il pubblico che a me si rivolge è molto eterogeneo!

Vi sono quelle tipologie di individui che cercano una soluzione drammatica del "tutto e subito" poco prima del periodo estivo atta a soddisfare la prova costume.

Tale modello comportamentale è riflesso di una forma mentis orientata meramente al solo miglioramento fisico-estetico che può derivare dal rapporto di personal training. L'utilità è pertanto confinata ad un bisogno superficiale e temporaneamente circuito.

Tutti i nobili tentativi di indottrinamento ed iniziazione verso uno stile di vita sano, verso questa tipologia di persone, sono chimere. Tutt'altro si rivelano coloro che mi contattano da settembre fino a marzo!

Trattasi di concezioni che il 99% delle volte sono finalizzate verso un radicale cambiamento, prima interiore e solo dopo - e come naturale conseguenza del primo - anche esteriore!

Trattasi della categoria più guerriera e tenace nell'ottenimento di risultati e ovviamente anche quella che per il sottoscritto genera più soddisfazioni personali e professionali allo stesso tempo.

La caparbità con la quale intraprenderanno il programma ed il successo che ne conseguirà si

carpisce fin dal primo colloquio che con loro intrattengo ancor prima d'iniziare: nessuno accenna, in modo prioritario, ai chili di grasso di troppo che intende perdere ma piuttosto il desiderio di sentirsi più attivo, performante e di successo nella vita di relazione e di ritornare in forma.

Presentarsi in tali termini vuol dire per il sottoscritto avere carta bianca, quindi poter applicare su di loro il necessario iter programmatico e senza fronzoli.

L'elevata qualità dei risultati che conseguono cambia loro completamente l'impatto sul sociale e ciò che produce tali benefici non viene abbandonato!

Ha affrontato molte circostanze in cui si richiedeva anche un approccio di recupero del buonumore o di liberazione da stress, ansia e tensione? Un personal trainer può diventare più importante di uno psichiatra o di uno psicologo per una persona che soffre di disturbi come la depressione?

Per rispondere senza fraintendimenti e, quindi, non sconfinare in abusi di professione dati da indebite ingerenze di competenze professionali è bene sapere che è fondamentale se non essenziale prima contestualizzare se le alterazioni di umore di cui parli fanno capo a substrati patologici o alterazioni fisiopatologiche derivanti da un stile di vita non corretto.

Mi spiego: la figura del personal trainer non può sostituirsi a quella del psichiatra e/o dello psicologo qualora lo stato di depressione derivi da un diagnosticato substrato patologico. Non si discute!

E' diverso l'iter curricolare del processo di formazione, è diversa la casistica degli individui e dei pazienti che si riferiscono all'uno ed all'altra categoria, si utilizzano metodiche e mezzi d'intervento diversi e, quindi, poiché trattasi di figure professionali di differente competenza specialistica non sono sovrapponibili! Invece, cosa diversa è la collaborazione!

Forte di letteratura a riguardo è, invece, il successo nella collaborazione tra le 2 figure professionali.

Infatti, la terapia fisica (quando possibile) con quella psichiatrica insieme producono miglioramenti sulla depressione conclamata sensibilmente superiori rispetto ai 2 approcci applicati disgiuntamente!

Tutt'altro discorso e conseguente diversa competenza nel trattamento alberga in caso di persone SANE che riportino disturbi e/o alterazioni fisiopatologiche nelle diverse aree (nervosa, cardiaca, muscolare, gastrica ed intestinale) QUA-



LORA le stesse NON siano riconducibili ed imputabili ad un substrato patologico manifesto e conclamato.

Ad esempio: disturbi del comportamento, ansia, apatia, attacchi di panico, irascibilità, alterazioni del battito cardiaco a riposo, tachicardia, debolezza muscolare, crampi, stanchezza persistente, stanchezza mattutina, inappetenza, attacchi di fame notturni, risvegli programmati durante il riposo notturno, mani e piedi sempre freddi (anche d'estate), alterata sudorazione durante il sonno, gonfiore, acidità e senso di eccessiva pienezza dopo i pasti, nausea, fame eccessiva.

Trattasi di persone che si trovano in uno stato di mezzo, tra il sano (poiché le sintomatologie riportate - in questa casistica - non rappresentano la manifestazione esterna di substrati patologici comprovati da analisi cliniche, di laboratorio e strumentali) ed il patologico (pur non essendoci patologie in corso, la sintomatologia è comunque tale da indurre la percezione di uno stato di salute alterato e non desiderabile).

Si è visto che nei soggetti SANI il comune denominatore che agisce da CAUSA di tale sintomatologia - ormai codificata con l'acronimo inglese di MUS (Medically Unexplained Symptoms, che tradotto significa Sintomatologia Vaga ed Aspecifica) - è l'infiammazione cronica sistemica.

E' proprio in occasione di tali casistiche sintomatologiche scovre di substrati patologici che l'intervento del personal trainer non solo è d'obbligo ma è anche la figura primaria alla quale è necessario rivolgersi!

Perché il personal trainer in primis?

Senza scendere troppo nel tecnico è pur tuttavia fondamentale dare un cenno al lettore circa le cause del fenomeno (dei MUS) per comprendere appieno come l'intervento del PERSONAL TRAINER sia fondamentale per eliminare tali disturbi e come i risultati fisico-

estetici che ad esso si demandano non possono prescindere da protocolli mirati a far prima venir meno l'infiammazione nella sua accezione cronica.

La letteratura è concorde con il dato che valori di potassio totale sotto i 2500 mmol e di potassio extracellulare sopra il 2% rispetto al potassio totale compromettono i potenziali d'azione, quindi la trasmissione nervosa.

Tali valori alterati di potassio totale ed extracellulare spiegano i MUS a carico delle diverse aree in soggetti sani.

Le persone che avessero bisogno di lei come possono fare per raggiungerla?

Molto semplice! Attraverso il mio sito: www.frankcasillo.com

All'interno vi è il tasto "CONTATTA".

Oppure su facebook sotto il nome: Francesco Casillo

Si è mai trovato in situazioni imbarazzanti in cui ragazze o donne la tentavano in qualche modo o avevano in corso una infatuazione o passione molto intensa nei suoi confronti?

E' capitato!

Capita in palestra quando ci si trova di fronte a sguardi persistenti e continuativi. Si può capire meglio la sensazione spiegando la contingenza con la frase: "mi sento gli occhi addosso". Oppure, altre volte, non ci si limita agli sguardi e in toni scherzosi questi si accompagnano a dei complimenti!

Ho citato l'ambiente della palestra ma tali circostanze non sono mancate anche in contesti completamente diversi.

Ho sempre reagito in diverse maniere: dall'ignorare sorvolando in modo del tutto indifferente quando gli apprezzamenti assumevano toni di volgarità, e rispondendo con battute ironiche in altri casi!

Ci può raccontare qualcosa dei suoi viaggi nel mondo? Quando si è entusiasmato molto visitando Paesi come per esempio l'America, l'Oriente e altri..? Ha lavorato o si è fatto conoscere anche fuori dai confini dall'Italia?

La risposta a questa Sua domanda potrebbe prolissarsi... dati gli innumerevoli viaggi e nessi della mia professione agli stessi.

Cerco di sintetizzare il più possibile.

Tutto è nato col bodybuilding e lo studio.

La conseguenza è stata trasmettere l'entusiasmo verso questo sport con le gare e la pubblicazione di articoli tecnici.

Fu proprio la pubblicazione del mio 3° articolo su bodybuilding.com trattante gli accorgimenti nutrizionali e di manipolazione del sale e l'acqua prima di un evento agonistico che fece scattare la molla dei viaggi verso gli U.S.A. (13 fino ad ora grazie agli sponsors che hanno provveduto alle spese)!

Mi spiego: in tale articolo ho messo insieme la validità teorica a sostegno della pratica adottata nel periodo pre-gara che mi ha consentito di arrivare in condizioni di estrema definizione muscolare in modo totalmente naturale, e cioè manipolando in modo controllato e sistematico l'assunzione del sale ed acqua dai 30 giorni prima dell'evento agonistico.

Subito dopo la sua pubblicazione ricevetti tantissimi contatti da parte di atleti agonisti.

Da quel momento diventai il preparatore di diversi atleti d'oltreoceano:

2 ragazzi texani (vincitori entrambe dei campionati Nazionali Texani)

1 ragazza brasiliana (2° classificata al Miss Universo "FIGURE" Nabba in Inghilterra nel 2004)

1 Ragazza Californiana (Pluricampionessa nella categoria "FIGURE" di diverse gare nazionali in California e attualmente atleta professionista)

1 Ragazza Messicana (Vincitrice di gare locali Messicane)

1 ragazzo dell'Oklahoma (U.S.A.), mio grande amico che mi contattò nel 2003 per avere una preparazione indirizzata a migliorare la sua performance nel motocross!

Trattasi del mio attuale compagno di allenamento durante le mie trasferte targate U.S.A. in occasione delle competizioni. Viaggia con me e mi assicura che non manchi niente perché io arrivi in perfetta forma (dal suo inestimabile aiuto durante gli allenamenti fino a tanti altri aspetti non direttamente legati all'allenamento ma strettamente connessi alla buon esito agonistico).

Domanda immancabile: trofei, premi, riconoscimenti... Su quanti podi e palchi è apparso?

1° posto al "Superbody World", giugno 2002, Miami Beach. (categoria pesi massimi)

3° posto al "Musclemania World", novembre 2002, Los Angeles. (categoria pesi massimi)

1° posto al "Superbody World", giugno 2005, Miami Beach. (categoria pesi massimi)

2° posto al "Muscle Beach Contest", luglio 2005, Venice Beach, Los Angeles. (categoria pesi massimi)

2° posto alla "NPC Tournament of Champions", 12 settembre 2009, Culver City, Los Angeles. (categoria pesi massimi)

1° posto alla "NPC Tournament of Champions", 10 settembre 2011, Culver City, Los Angeles. (categoria pesi massimi)

Vincitore del titolo ASSOLUTO alla "NPC Tournament of Champions", 10 settembre 2011, Culver City, Los Angeles.

Il titolo assoluto prevede lo sfidarsi tra loro dei vincitori delle categorie di peso di appartenenza.

Più precisamente del vincitore dei:

pesi mosca (fino a 65kg)

pesi leggeri (da sopra i 65kg fino a 70kg)

pesi medi (da sopra i 70kg fino a 80kg)

pesi mediomassimi (da sopra gli 80kg fino a 90kg)

pesi massimi (da sopra i 90kg fino a 102kg)

pesi supermassimi (oltre i 102kg)

La Tournament of Champions è una competizione internazionale che si tiene una volta l'anno in Culver City, Los Angeles ed alla quale partecipano oltre 200 atleti distribuiti nelle discipline di: bodybuilding, modeling, fitness e bikini.

Numerosi sono i fotografi che propongono servizi fotografici per le riviste del settore e le case di integratori alimentari che cercano nuovi testimonials per i loro articoli.

Qualcosa che non le ho chiesto che le piacerebbe dire ai nostri lettori e alle nostre lettrici?

Nella vita fate sempre ciò che vi aggrada e gratifica, soprattutto nel lavoro! Se mettete passione in ciò che fate, qualunque sia il vostro orizzonte professionale di specializzazione sarete sempre di successo! L'elemento discriminativo del successo è il "particolare e dettaglio" in più che l'appassionato mette nella propria professione rispetto a coloro che seppur preparati non ne sono innamorati!

Alla fine delle mie giornate piene, tutte le notti quando vengo immerso nel silenzio e buio di camera mia ancor prima di chiudere gli occhi e quando gli impegni sociali e relazionali trovano quiete, in modo del tutto spontaneo ed in-contrastato si ergono i ricordi di vita passata che solo al balenarmi per la mente riescono ancora a farmi emozionare!

La persona che sono ed i risultati raggiunti fin'ora nella vita sportiva e non li devo all'interesse, dedizione, studio e pratica con il quale ho forgiato il "mio bodybuilding" ed all'impatto che lo stesso, vissuto in tali termini, ha avuto sul mio iter formativo, professionale e soprattutto umano cioè sulla mia vita!

Chi vince gli altri è forte, chi vince sé stesso è poderoso! Stay hard!