

**Body building.** In gara a Miami nel Super Body World

# CASILLO: È LA TESTA IL MUSCOLO DA CURARE

Il 28enne cagliaritano: «Studio per poter vincere. Senza conoscenza non arrivano i risultati»

**Massimo Torresani**

massimo.torresani@gds.sm

Il body building più una questione di testa che di soli muscoli. Francesco Casillo vuole cancellare l'immagine distorta che molti hanno di questa disciplina. Come un imbianchino che dà una passata di bianco a un muro macchiato. Lui non è solo un atleta, ma anche uno studioso della materia. Ha tutti i titoli, sportivi e accademici, per poter condurre questa battaglia. Il 28 enne cagliaritano nel 2002 ha vinto in America il Super Body World, impresa che cercherà di bissare il 24 giugno a Miami. Nel 2003 a Los Angeles è salito sul gradino più basso del podio della Musclemania World.

**I REQUISITI** cattedratici sono una laurea in Scienze Motorie con specializzazione in Scienze e tecniche dello sport. «Studiando posso abbinare la teoria all'allenamento. Senza la



MIGUEL RAMOS

**Francesco Casillo è nato a Cagliari il 5 marzo 1977**

conoscenza non si ottengono risultati». Casillo punta l'indice sul male maggiore dell'ambiente. «In molti istruttori manca l'adeguata. I corsi di studio sono recenti. I tecnici spesso si sono improvvisati basandosi solo sulle proprie esperienze da atleti». Questa carenza di base porta a inseguire obiettivi sbagliati. «Non ser-

vono a niente gli allenamenti lunghi. Si rischia il sovraccarico. A fare la differenza è per esempio la dieta. Se non si segue la giusta alimentazione il fisico subisce uno stress e la muscolatura scema». Casillo, che ha iniziato a praticare la disciplina a 17 anni, nel proprio corso di studio ha appuntato la propria attenzione sulla bio-

meccanica, la chinesologia (scienza del movimento), e l'alimentazione.

**COLLABORA CON** diverse riviste del settore nelle quali pubblica i propri studi. Come quello sul tema "Proteine e Lipogenesi" sulla diversa incidenza di una stessa quantità di calorie provenienti da macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) differenti oppure sulle conseguenze di diete ipocaloriche sul tessuto adiposo (grasso) dipendentemente dal contenuto di calcio nelle stesse. Ricopre inoltre il ruolo di personal trainer. Per esempio della brasiliana Flavia Crisos che ha condotto alla vittoria a Londra nella manifestazione Ms Universo. È per allenamenti equilibrati. «Sotto gara mi alleno 4 volte alla settimana in sedute da 45'. Perseguo uno sviluppo armonico del corpo. Non serve a niente mettere su muscoli e diventare un fenomeno da baraccone». Questione di immagine. ■