

Quando il doping è solo un petto di pollo

Non è un uomo, è una tabella dietetica. Sa quanti grassi dovrà mangiare e di che tipo, quante proteine, a che ora è meglio mandar giù gli aminoacidi e che problemi gli potrà creare una banana in più. Sa, soprattutto, che nonostante sia un culturista con tutti i crismi — ed esibisce ricca documentazione fotografica con pettorali ipertrofici e bicipi in primo piano — è vietato prendere quelle pastigliette così comuni così pericolose come gli steroidi. Francesco Casillo, 22 anni, cagliaritano, esibisce come una medaglia al merito il secondo posto al concorso *The natural Mister Universe*. Per una ragione: la federazione di cui fa parte pretende l'esame anti-doping dagli atleti. E allora si alla posatezza della massa muscolare, alle proporzioni e alla definizione. Pur-

ché quelle spalle larghe da armadio non siano figlie di scorciatoie pericolose, come gli steroidi.

Lui ha iniziato a fare body-building quando aveva 17 anni perché era troppo magro. Non si nasconde dietro un dito e confessa il narcisismo con allegria: «Mi piaceva il confronto con lo specchio, la possibilità di vedere i miglioramenti giorno dopo giorno». Studente modello, frequenta l'Isef e nel tempo libero mette tende in palestra. Siccome è dotato di occhi per vedere e orecchie per sentire, capisce al volo certi trucchi: «Trovare steroidi al mercato nero è molto semplice. Un po' come il ragazzino di buona famiglia che vuol farsi una *cama*, non sa come fare e chiede agli amici degli amici». L'alternativa è diventare tutt'uno con

la bilancia, conoscere i segreti di quello che si ingurgita: riso o pollo, pastasciutta o banane. Sceglie di iscriversi alla *Natural body building union world*, federazione di culturisti alieni agli aiuti della sintesi chimica. «Chiaramente se lo fai a un livello agonistico — aggiunge — non puoi rifiutare gli integratori salini, gli aminoacidi, le proteine in polvere. Specialmente se sei un ragazzino. L'unica soluzione sarebbe quella di portarsi dietro un petto di pollo». Mentre mescolare latte e proteine in polvere è oggettivamente più comodo. E poi è obbligatorio rispettare gli orari: cena e allenamento, colazione e studi, con la precisione di un orologio svizzero. A letto a mezzanotte, stravizi vietati. Dura la vita di un culturista *nature*.

L. P.

Francesco Casillo, 22 anni, cagliaritano, durante la gara che lo ha portato a classificarsi al secondo posto del concorso *The natural Mister Universe*: culturismo si ma con test anti-doping che certifichino la "purezza" degli allenamenti.

