

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“Perché il Fitness”

Greg Glassman



La famiglia CrossFit piange la recente scomparsa del Dr. Roy Walford, il massimo esperto mondiale di longevità. Il Dr. Walford ha pubblicato oltre 300 articoli scientifici sulla biologia dell'invecchiamento. Dai suoi laboratori presso l'U.C.L.A., dove ha lavorato per quasi quarant'anni, il lavoro del Dr. Walford si è concentrato sull'estensione della vita tramite la restrizione calorica.

La prematura scomparsa del Dr. Walford a 79 anni (aveva pubblicamente pianificato di vivere fino a 120) a causa della SLA non mette in discussione la validità o il contributo del suo lavoro scientifico sull'invecchiamento. Il sospetto tra molti ricercatori che la restrizione calorica possa, come avviene negli animali da laboratorio, estendere la durata della vita umana, dovrebbe e continuerà, almeno nel breve termine, a sopravvivere alla morte del Dr. Walford.

1 di 3

“Perché Fitness” (continua...)

Purtroppo, ci aspettiamo che la mancanza del Dr. Walford possa, in qualche modo, giustificare l'eccesso di cibo. Onoreremo la vita e il lavoro del dottore mantenendo la giusta prospettiva. Facciamo lo stesso per il compianto Dr. Atkins, ricordando a chi lo critica che un trauma cranico terminale da incidente non poteva essere realisticamente prevenuto dalla sua o da qualsiasi altra dieta.

La cultura che cerchiamo di coltivare all'interno della comunità CrossFit è incentrata sulla pratica e sui risultati piuttosto che sulla teoria, e la teoria piuttosto che sulla personalità. Per noi, troppi aspetti del fitness, della nutrizione, della medicina e della salute sono commercializzati, associati, promossi, compresi, dibattuti e persino riconosciuti in relazione a una personalità prima, a una teoria seconda, e alla pratica clinica o efficacia solo terza.

Spostando l'attenzione dalla scomparsa personale del Dr. Walford al corpo del suo lavoro scientifico, ci imbattiamo in un'altra domanda di notevole interesse: “Quanto è importante la longevità per il fitness e CrossFit?” che a sua volta ha provocato una domanda ancora più importante, anche solo perché siamo pronti a rispondere: “Perché essere in forma?” O “Perché il fitness?”

Un saggio vecchio proprietario di palestra raccontava la storia che quando si chiede pubblicamente “Perché vuoi essere in forma?” la risposta prevalente è vivere a lungo e in salute, ma quando si chiede in forma anonima la risposta dominante sarà attrarre il sesso opposto.

Il “perché?” del fitness è complesso e individualizzato, ma abbiamo il dovere e l'onore di offrire la nostra prospettiva come ingegneri e sostenitori di un sistema di fitness che riconosce chiaramente sia la longevità che la salute come altamente desiderabili.

Fortunatamente, per la maggior parte di noi, il dibattito “apparire meglio nudi” vs. “vivere più a lungo” è risolto adottando stili di vita che crediamo ottimizzino entrambi contemporaneamente. Ma cosa succederebbe se ciò non fosse possibile?

Quanto valore aggiunge il fitness alla vita indipendentemente dalle speranze e dalle garanzie di salute e longevità? Esaminare questa domanda costruisce un quadro da cui potrebbe essere riposto il più ampio quesito “Perché il fitness?”

Come provocazione o incentivo a esaminare gli aspetti del fitness che non riguardano la salute e la longevità, condividiamo che è la valutazione ragionata di alcuni esperti di longevità che collettivamente i dati di ricerca su dieta, esercizio e longevità supportano l'opinione che la restrizione calorica e l'esercizio fisico potrebbero non essere così benefici per la longevità quanto la

restrizione calorica e l'essere sedentari. Se ciò fosse vero, cosa faresti?

Ancora una volta, per rispondere, dobbiamo prima esaminare gli aspetti del fitness che non riguardano la salute e la longevità prima ancora di iniziare a considerare ciò che potrebbe o meno essere un equilibrio equo o addirittura possibile tra qualità e quantità della vita.

Per i CrossFitters, il fitness è parte di un'impresa distintamente umana – auto-realizzazione consapevole e deliberata. Essere, molto deliberatamente, tutto ciò che possiamo essere. Le nostre varie capacità includono certamente molte che sono fisiche. In alcuni ambienti, mostrare completo disprezzo per l'attività fisica e il raggiungimento, suggerisce abilmente un focus intellettuale, e si spera, superiorità. Per noi, evidenza, esperienza e logica favoriscono modelli che riconoscono una vasta e spesso irriducibile interazione dei domini mentali e fisici. Crediamo che fare esercizio sia intelligente e ci renda più intelligenti.

Recenti analisi della profonda differenza nell'espressione genetica tra persone che fanno esercizio e persone sedentarie e il conseguente disordine in più sistemi del corpo dei sedentari suggeriscono a noi che la normale funzione cerebrale negli individui sedentari potrebbe eventualmente essere dimostrata impossibile a causa dello svantaggio nell'espressione genica. <http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Chiunque faccia esercizio regolarmente può rapidamente parlare del suo impatto sull'umore e sulla funzione mentale. Un giorno, la scienza dimostrerà che l'esercizio non produce esattamente stati mentali euforici o allegri tanto quanto l'essere sedentari induce ambienti chimici cerebrali innaturalmente depressivi.

C'è un altro vantaggio non legato alla salute nel diventare in forma che non richiede di offuscare le distinzioni convenzionali o colloquiali tra mente e corpo ma, piuttosto, riconosce la distinzione e utilizza l'esperienza fisica e i successi per elaborare strategie efficaci per il successo in ambiti non fisici.

In CrossFit chiamiamo questo “effetto di trasferimento”. Quello che sappiamo è che la palestra è un banco di prova per migliorare e sviluppare la volontà. Il raggiungimento fisico, il fitness, richiede di convertire ripetutamente il pensiero in azione o di dare espressione alla tua volontà. I costi per il raggiungimento fisico sono reali, dolorosamente tangibili, misurabili e fugaci mentre i benefici sono altrettanto reali e misurabili ma dolci, non dolorosi e duraturi piuttosto che fugaci.

“Perché Fitness” (continua...)

L'allenamento fisico può essere un luogo ideale per imparare strategie di successo. Il ritorno sui nostri sforzi è più certo, tangibile e immediato nel dominio fisico rispetto, per esempio, a quello emotivo, spirituale o finanziario, ma le lezioni non sono fondamentalmente diverse; vengono solo più facilmente.

I CrossFitter vedono l'educazione fisica come un mezzo primario per insegnare virtù essenziali per il successo. Per noi, il mondo della sfida e del successo fisico è diventato una metafora per raccogliere le ricchezze della vita e combatterne i mali. Come metafore, i nostri sforzi illuminano, istruiscono, incoraggiano e spiegano molto di ciò che è ovunque e caro a noi. Il fitness, in ultima analisi, esercita e sviluppa la volontà. Shakespeare diceva: “I nostri corpi sono i nostri giardini, di cui le nostre volontà sono i giardinieri.”

Un CrossFitter famoso per la sua intimità e gestione del pericolo fisico ha osservato che i nostri allenamenti intensi sviluppano il coraggio. Il panico di una prestazione schiacciante ci familiarizza con la paura, così che noi, in parte grazie all'allenamento, riduciamo il vero costo - la paura, del coraggio?

Allo stesso modo, lezioni ed espressioni di autodisciplina, responsabilità, amicizia, lavoro, perseveranza e fede arrivano facilmente e regolarmente nei migliori ambienti di allenamento.

L'impatto dell'allenamento atletico sul carattere ha persino catturato l'attenzione degli accademici. Numerosi studi hanno dimostrato che gli atleti rispetto ai non atleti:

- Sono più estroversi e aperti nella loro comunicazione esterna
- Hanno un bisogno di successo più forte
- Hanno un bisogno di stimolazione più forte
- Sono più aggressivi
- Sono più stabili psicologicamente
- Hanno un migliore autocontrollo emotivo e sono emotivamente più stabili
- Sono meno ansiosi
- Sono più sicuri di sé
- Mostrano un grado più alto di dominanza
- Mostrano un grado più alto di responsabilità

Mentre gli scienziati studiano e dibattono se questi tratti sviluppano l'atletismo o se l'allenamento fisico costruisce questi tratti, gli allenatori di cento discipline atletiche affinano regolarmente, e nel corso del loro lavoro quotidiano, queste capacità a un livello molto elevato in decine di migliaia di atleti.

Il movimento fisico, il superamento degli ostacoli e l'esercizio della volontà sono richiesti dalla vita e sono l'essenza stessa dell'essere umano. Crediamo che lo scopo non ci venga assegnato, ma creato dall'atto stesso di trasformare pensieri e sogni in eventi fisici in una catena continua di sforzi. Il valore e il costo del successo sono paradossalmente contenuti nella lotta e nella nobiltà dell'impresa, ed è la nobile lotta che porta allo scopo.

Oltre a ciò, per i CrossFitter, la performance umana altamente sviluppata è arte e la partecipazione personale a queste arti, a tutti i livelli di abilità, è un'esperienza trascendente. Gli atleti, per noi, sono come musicisti, pittori e poeti.

Una cultura fisica che ispira, guida e arricchisce ogni aspetto del nostro essere può aggiungere anni alla nostra vita ma certamente aggiunge vita ai nostri anni.

La longevità indipendente dal successo, capacità, indipendenza, produttività e autosufficienza può potenzialmente diventare grottesca. Uno scenario sconcertante per il futuro è che l'aspettativa di vita salga a 150 anni con gli ultimi 75 trascorsi in una casa di cura.

La discussione sullo scambio di qualità per quantità di vita è in gran parte ipotetica poiché l'attuale conoscenza sul fitness e la longevità non offre tale scambio. È nostra speranza e convinzione che la longevità si ottimizzi in condizioni in cui anche la capacità funzionale si ottimizza.

Per i CrossFitter, la risposta alla domanda “Perché fitness?” è perché il fitness è trascendente rispetto a tutto tranne che alla virtù, che nutre, e la longevità e persino la salute sono solo aspetti del fitness.



Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e di CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo e un allenatore di fitness e condizionamento fisico dagli inizi degli anni '80.