



Il **CrossFit** GIORNALE

FITNESS, FORTUNA E SALUTE

Il fitness può prevenire le malattie croniche—la causa del 70 per cento dei decessi negli Stati Uniti.

ADATTATO DA LEZIONI DI GREG GLASSMAN



"(Le affiliate CrossFit) sono l'unica risposta efficace, di successo e in crescita alle malattie croniche nel mondo oggi." —Greg Glassman

Dave Re/CrossFit Journal

Adattato dalle lezioni del corso di certificazione di livello 1 del fondatore e CEO di CrossFit Greg Glassman tenute il 27 febbraio 2016 a San Jose, California; il 27 marzo 2016 ad Aromas, California; e il 24 aprile 2016 a Oakland, California.

Nel 2002, abbiamo osservato che quasi ogni parametro di salute si colloca ben ordinato su un continuum di valori che va da malato a sano a in forma. Prendiamo, ad esempio, le lipoproteine ad alta densità (colesterolo HDL): al di sotto di 35 mg/dL c'è un problema, 50 mg/dL è buono, e 75 mg/dL è decisamente meglio. Pressione sanguigna: 195/115 mm Hg è un problema, 120/70 mm Hg è sano, e 105/50 mm Hg somiglia più a quella di un atleta. Trigliceridi, densità ossea, massa muscolare, grasso corporeo, emoglobina A1c (HbA1c, nota anche come emoglobina glicata) - tutti questi possono essere rappresentati rispetto a questi tre valori.

L'importanza sta nel fatto che questi sono i predittori, la causa e la manifestazione delle malattie croniche. Le malattie croniche includono obesità, cardiopatia coronarica, diabete di tipo 2, ictus, cancro (incluso quello al seno, colon e polmone, ma la mia teoria è che questo includerà alla fine tutti i tumori positivi alla tomografia a emissione di positroni, che rappresentano il 95% di tutti i tumori), Alzheimer, malattia delle arterie periferiche, invecchiamento biologico avanzato, dipendenza da droghe, tra le altre.

È molto probabile che se hai una malattia cronica, hai dei marcatori alterati. Se hai l'Alzheimer, vedresti il tuo HDL ridotto, la pressione sanguigna alta, i trigliceridi alti, il grasso corporeo alto, la massa muscolare ridotta, la densità ossea ridotta, il tuo HbA1c alto, ecc. Lo stesso vale per il diabete. Lo stesso vale per la maggior parte dei tumori.

Lo stimolo CrossFit... può permetterti di evitare le malattie croniche.

La medicina non ha un trattamento efficace per le malattie croniche: è solo sintomatica. Il medico ti dà un farmaco per abbassare il colesterolo, un altro farmaco per aumentare la densità ossea. Potresti aver bisogno di un intervento chirurgico bariatrico se sei affetto da obesità patologica. Se hai le arterie coronarie ostruite, possono fare un intervento di bypass. Se diventi intollerante al glucosio, il medico può metterti sotto insulina. Ma tutto questo non sono soluzioni. Stanno mascherando il problema. Se hai un'ipertensione maligna persistente, dovresti prendere un antipertensivo se non riesci ad abbassare la pressione in altro modo. Ma come potresti abbassarla altrimenti?

CrossFit Inc. offre una soluzione elegantemente unica al più grande problema che il mondo affronta oggi. Non si tratta del riscaldamento globale o del cambiamento climatico. Non si tratta delle due peggiori scelte immaginabili per il presidente.



Gli istruttori di CrossFit offrono cure sanitarie non mediche: Concentrandosi sulla capacità lavorativa, i clienti possono evitare malattie croniche.

È la malattia cronica. Lo stimolo CrossFit—che è un movimento funzionale ad alta intensità costantemente variato combinato con carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi e niente zucchero—può darti un lasciapassare sulla malattia cronica. È elegante nel senso matematico di essere contraddistinto da semplicità ed efficacia. È così semplice.

Il settanta per cento delle morti negli Stati Uniti è attribuibile a malattie croniche. Dei 2,6 milioni di persone che sono morte negli Stati Uniti nel 2014, circa 1,8 milioni sono morte a causa di malattie croniche. Questo schema di aumento delle morti dovute a malattie croniche si verifica anche in paesi devastati da malattie infettive. I numeri stanno aumentando, e quando finalmente aggiungiamo i tumori positivi alla tomografia a emissione di positroni, il numero potrebbe essere dell'80-85 per cento negli Stati Uniti. Si stima che i Centers for Disease Control (CDC) che gli Stati Uniti potrebbero avere fino a cento milioni di diabetici nel 2050. Ciò influenzerà tutti. Non andrai al pronto soccorso per qualcosa di semplice come un braccio rotto: vedrai attacchi di cuore a ogni angolo. La medicina non ha una soluzione; tu sì. CrossFit—con carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi e niente zucchero—ti aiuterà a evitare tutto questo.

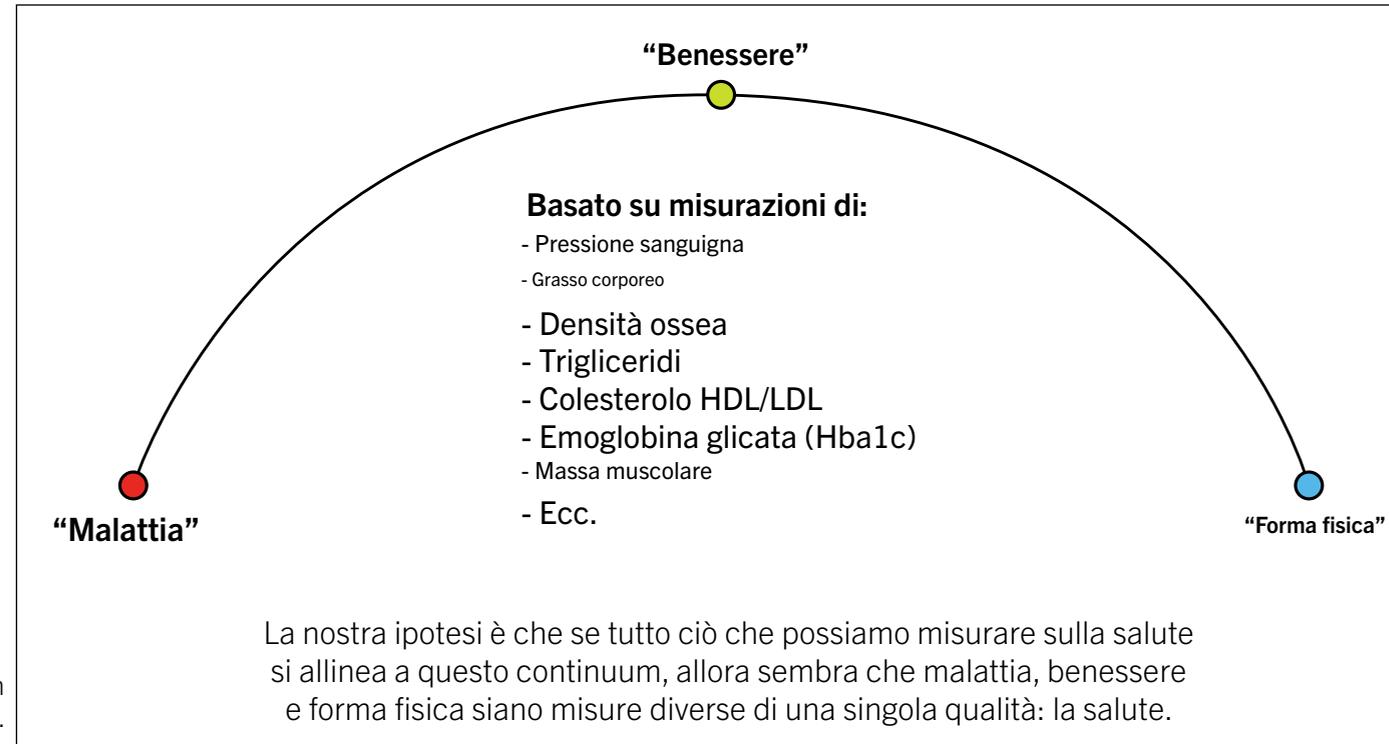
L'altro 30 per cento muore per incidenti che si presentano in quattro varianti “-ico”: cinetico, genetico, tossico e microbico. Cinetico: trauma fisico, incidente d'auto, urto in bicicletta. Tossico: tossine ambientali, come avvelenamento da piombo. Genetico: disturbi genetici come la fibrosi cistica, con cui nasci. Microbico: virus, batteri, prioni.

Qui è dove il trattamento può essere sintomatico. È qui che si trovano i miracoli della medicina. Se hai un disturbo genetico che ti fa star male, hai bisogno di un medico. Se sei stato avvelenato, hai bisogno di un medico. Se hai contratto un virus cattivo o un batterio mangia-carne, hai bisogno di un medico. Non hai bisogno di andare in palestra, e non hai bisogno di burpees.

I medici sono come bagnini; i trainer di CrossFit sono come istruttori di nuoto. Quando stai annegando, non hai bisogno di un istruttore di nuoto. Ne avevi bisogno e non l'hai avuto. Ciò di cui hai bisogno è un bagnino. Insegneremo alle persone a nuotare, e quando non prestano attenzione e vanno sotto, i medici si occupano di questo.

Gli incidenti sono in gran parte cose su cui non puoi fare nulla, ma c'è un'eccezione. Sii in forma. Cinetico: Sentiamo storie dalla guerra di crossfitter che sopravvivono a cose che le persone non sono mai sopravvissute prima. Tossicità: Qualcuno che è più in forma è più probabile che sopravviva allo stesso avvelenamento rispetto a qualcuno che non lo è. Genetico: Ci sono geni che hai ereditato che si esprimeranno o meno a causa del tuo comportamento attraverso dieta ed esercizio. Microbico: Chi è più vulnerabile alla polmonite virale? I fragili, i deboli. Quindi la forma fisica offre una protezione qui.

Ma supponiamo che non ci sia protezione dalla forma fisica perché ciò che ti serve per prevenire gli incidenti è in gran parte fortuna. Fortuna—non c'è “buona fortuna” contro “cattiva fortuna”—sembra non avere



Il Continuum Malattia-Benessere-Fitness.

queste cose ti accadono. Il settanta per cento di ciò che uccide le persone può essere affrontato da ciò che fanno i trainer di CrossFit, e l'altro 30 per cento delle morti si verifica in base alla fortuna, quindi mantieniti in forma e non pensare alla fortuna. Se passi il tempo a preoccuparti dei germi, della gomma che potrebbe attraversare il parabrezza, dell'aria tossica che respiri o dei tuoi geni, stai sprestando il tuo tempo. Non ti renderà felice. Non ti renderà migliore. Non ti renderà più sicuro. Non vivrai più a lungo.

Vai in palestra, mangia come ti diciamo e divertiti.

Questo riassume la mia “teoria cinetica della salute.” Il focus unico sulla cinetica—aumentare la capacità di lavoro, migliorare la tua forma fisica—è come evitare le malattie croniche. Basta migliorare il tempo di Fran, il deadlift, il tempo di Diane e fare tutte le cose che supporterebbero un miglior tempo di Fran—come mangiare carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi e niente zucchero; dormire a sufficienza; e magari prendere un po' di olio di pesce. Dopo di ciò, abbiamo finito con le cose che contano.

Con questo focus unico sulla capacità di lavoro, possiamo evitare le malattie croniche e non c'è davvero nulla di cui preoccuparsi. Hai la risposta per il tuo stile di vita. Vai in palestra, mangia come ti diciamo e divertiti.

Abbiamo svelato il segreto della salute. Ecco la formula magica per te:

Fitness + Fortuna (negativa) = Salute

È la parte su cui puoi fare qualcosa più la parte su cui non puoi fare nulla che determina il tuo risultato. Quindi sfrutta al massimo la forma fisica e non farai parte dei sette su dieci che muoiono inutilmente a causa dello stile di vita. Alla fine, la malattia cronica è una sindrome da carenza. È sedentarietà con malnutrizione.

Il costo delle malattie croniche è tale che la spesa medica negli Stati Uniti è ora di circa 4 trilioni di dollari all'anno. Nel 2008, Price Waterhouse Cooper ha stimato che circa metà di tutte le spese mediche negli Stati Uniti fossero sprecate in procedure non necessarie, inefficienze amministrative, trattamento di condizioni prevenibili e così via. Aggiungendo frodi e abusi, stiamo sprecando ben più di un trilione di dollari. Sappiamo anche che l'86% della spesa sanitaria complessiva è dedicata al trattamento inefficace delle malattie croniche. Del restante 14%, metà va a ciò che la medicina può realmente affrontare. Ciò significa che il sette per cento della spesa sanitaria non è sprecato. La quantità spesa per le malattie croniche è uno spreco.

Ciò che i trainer di CrossFit offrono è assistenza sanitaria non medica. Quando i medici trattano coloro che sono colpiti da incidenti (il 30 per cento), questa è assistenza sanitaria medica. Se sei confuso sui due, è facile distinguerli per metodi e strumenti. Se qualcuno viene aperto, sottoposto a radiazioni, prescritto pillole, iniettato con siringhe, è medicina. È il trattamento di un medico.

Dalla nostra parte, sembra CrossFit. Abbiamo anelli, manubri, sbarre per trazioni, i nostri corpi—e la prescrizione è universale. Non serve a trattare le malattie. Non importa dove ti trovi su questo continuum: sei messo sullo stesso programma. Se la prescrizione è universale, non può essere medicina. Se è qualcosa di cui tutti hanno bisogno—come l'aria o l'ossigeno—quello non è medicina.

Senza vitamina C, puoi contrarre lo scorbuto. I medici dovrebbero controllare i boschetti di arance e limoni, la produzione di cipolle e cavoli perché contengono vitamina C di cui non puoi fare a meno? Non vogliamo che facciano questo con il cibo. Non possiamo permettere loro di farlo con l'esercizio, e c'è un potente movimento con molti finanziamenti in atto per fare esattamente questo. Milioni di dollari vengono spesi per portare l'esercizio nell'ambito dell'arena medica affinché rientri nel Affordable Care Act.

Abbiamo 13.000 palestre con 2 a 4 milioni di persone attualmente al sicuro dalle malattie croniche. Questa comunità sta facendo molte cose buone su molti fronti. Tuttavia, le nostre palestre prosperano non a causa del nostro impatto sulle malattie croniche. Prosperano perché gli utenti finali, i clienti, sono estremamente soddisfatti della trasformazione. Ed è in parte fisica, in parte emotiva, in parte legata ai marcatori di salute, in parte alle relazioni.

Questo è il miracolo del CrossFit: le persone ottengono qualcosa che non sapevano nemmeno di volere o di aver bisogno. ■

29 agosto 2016—Corregge le statistiche per le malattie croniche negli Stati Uniti e nel mondo, statistiche del 2014 per le morti negli Stati Uniti a causa delle malattie croniche, e le stime del CDC sul numero di diabetici nel 2050. Chiarisce i costi delle spese mediche legate al trattamento delle malattie croniche.