

## Una storia di m...

*di Matteo Sebastiano Piombo, 8 marzo 2011*

Se siete sensibili fermatevi qui, non continuate la lettura, perché questa è una storia di m... Vera, accaduta una calda domenica di settembre del 1981, ma inequivocabilmente di m...

Il protagonista è un atleta che si allenava con impegno, all'epoca ventottenne e che ha poi anche raggiunto qualche discreto risultato nel fondo. Ma quel giorno stabilì un record difficilmente eguagliabile, anche se con l'atletica aveva a che fare solo "in senso lato" (molto lato....).

Il protagonista, che citerò d'ora in avanti con il termine di "campione", aveva la sua particolarità nella ricerca delle proprietà dei vari alimenti. E nella convinzione (del resto motivata) che la giusta alimentazione possa migliorare concretamente i risultati sportivi. Qualche sua *performance* precedente al suo ineguagliabile record può dare la misura della sua mentalità.

Un giorno leggendo una rivista scoprì che, secondo un presunto esperto, i pompelmi avevano proprietà dimagranti. Iniziò una cura serrata arrivando a mangiarne 8 al giorno, convinto di scendere di peso e così (secondo lui) andare più forte.

Un'altra volta furono i pomodori ad attirarlo perché, sempre secondo un suo esperto di fiducia, avevano proprietà che miglioravano "la trasmissione nervosa ai muscoli". E anche qui si tuffò quasi materialmente nel rosso vegetale, una cassetta gli durava solo due giorni. E se li mangiava tutti lui. Doveva avere uno stomaco d'acciaio per sopportare tali acidità.

Il suo migliore exploit, precedente al record citato sopra, però va ascritto alla crusca. Si parlava di doping a quel tempo e dei prodotti che ottenevano effetti mirabolanti. Un nostro amico, che conosceva la fragile struttura mentale del campione, cominciò a decantare la proprietà di una tavoletta bulgara, che a suo dire migliorava i tempi di molto. Bastava assumerne una al mattino, tutti i giorni, per un mese. Promise di portarla all'allenamento e qualche giorno dopo giunse con una barattolo di vetro, pieno di pastigliette marroncino chiaro. Queste altro non erano che crusca, usata dai pigri di intestino per il loro problema evacuativo. Ma lui aveva applicato un'etichetta, in caratteri cirillici, scritta da un suo amico. La dicitura, ci disse, significava "sei proprio un gran babbeo". Ma il campione (come noi tutti) non conosceva il bulgaro. Ebbene il

barattolo fa casualmente dimenticato nello spogliatoio e, sempre casualmente, scomparve. In quell'occasione il nostro campione, una settimana dopo, stabilì il suo personale sui 5000, migliorandosi di circa 10 secondi. Credo che ascrivesse quel tempo alle magiche tavolette bulgare, che però "in commercio non riuscì più a trovare" ...



Il suo più grande exploit però fu però in parte colpa mia. Un giorno in una gara lo battei nettamente, in maniera un po' beffarda. In una corsa in montagna di 10 km. mi raggiunse a un km. dalla vetta. Era il tratto più difficile della corsa, una pietraia con discreta pendenza dove era difficile trovare la strada per correre per le asperità del terreno. Ebbene ero talmente arrabbiato all'idea di perdere da lui (che poi avrebbe vantato per anni questo successo) che reagii prontamente e nonostante fossi provato e in crisi lo ripassai e me ne andai, lasciandolo a 10" secondi sul traguardo.

Non era uno sprint, con quelle pietre e quella pendenza, ma una reazione d'orgoglio, molto efficace e gratificante. Un attimo prima ero senza energie ma vedere la sua breve figura passarmi davanti moltiplicò le mie riserve.

Quel giorno, tornando a casa, era in macchina con me e mi chiese cosa avessi mangiato quel giorno. Lui voleva sapere se avevo un segreto, un alimento speciale. Io ero ancora contento di aver fatto un minuto abbondante meno

dell'anno prima su quel tracciato (che valeva ben di più di aver battuto il campione) che gli raccontai il mio pasto, con una piccola premessa. Quando avevo problemi ad evacuare assumevo al mattino e alla sera un cucchiaino di lattosio (lo zucchero del latte) in un bicchiere di acqua. Un blando lassativo, ben lontano dalle vere purghe. Lo aggiunsi all'elenco dei cibi del frugale pasto di mezzogiorno (la corsa era alle 15,00 e mangiai ovviamente in mattinata, con misura e criterio). Lui ascoltò attento e forse credette che il lattosio avesse proprietà diverse da quelle reali.



Qualche settimana dopo disputammo insieme una gara su strada di 19,7 km. Faceva caldo, il tracciato era a saliscendi, eravamo ben allenati ma ci voleva

poco a fare un tratto troppo veloce e andare in crisi. Partii deciso e non vidi il campione per tutta la gara. Finii in 1.15.44, ben piazzato, anche se nei km. finali soffrii il caldo e un mio giro troppo veloce a metà gara. Il campione arrivò con ben tre minuti di ritardo, troppi per un avversario che mi aveva battuto nel mio miglior 10.000 in pista della stagione e anche una volta sui 5000. Di solito se gli arrivavo davanti il mio vantaggio non era così cospicuo, anche considerando la distanza maggiore di quel giorno. Doveva aver avuto dei problemi. Lo vidi arrabbiato e aspettai il momento giusto, dopo la doccia, quando sembrava più tranquillo.

Gli dissi "ma cosa ti è successo?". Non si fece pregare, si lamentò di essersi dovuto fermare in gara per evacuare, e che aveva cronometrato l'evento durato ben 1'38" ... A parte il valore di questa prestazione individuale, che non saprei come collocare non esistendo liste all time di questa "specialità" (ovvero della c...ta in corsa). Ma lui adduceva a questo il fatto di aver perso da me. Lo tranquillizzai, il mio vantaggio su di lui era stato di circa 3' e quindi ben superiore alla sua performance specifica dovuta a esigenza fisiologica. Ma li mi rivelò che in mattinata aveva dovuto fare diverse soste di quel tipo e che quindi era partito svuotato, proprio per le evacuazioni dovute ovviamente a un alimento. E questo colpevole non era altro che il famoso lattosio. Mi disse che essendo convinto che la mia prestazione (atletica) nella gara precedente fosse anche dovuta al lattosio lui se ne era procurato una confezione in farmacia, senza chiedere a cosa servisse, e il giorno prima l'aveva consumata tutta ... Ora 200 gr. di lattosio presi in piccole dosi giornaliere forse non fanno granché, ma tutti insieme danno un altro risultato ... devastante a livello intestinale.

Il nostro campione non si fermò a questa esperienza di m... ma ebbe anche un'altra situazione simile. L'anno dopo scoprì le virtù del miele, alimento indicato per molte cose. Ma che nasconde una piccola peculiarità, è anch'esso (come il lattosio) blandamente lassativo. Il campione non aveva capito che a volte è la quantità e non la qualità a fare la differenza. Una cosa che non da problemi se se ne assumono 10 grammi può fare molto in dosi più elevate. Stavolta il problema si manifestò in una gara in pista, dove il campione, a metà del quartultimo giro di un 5000 fu visto nel rettilineo opposto all'arrivo proseguire diritto verso gli spogliatoi, a un passo degno di un centometrista. E in successiva fase venne spiegato quel curioso comportamento.

Egli aveva mangiato, sempre il tragico giorno prima della gara, un barattolo intero da un kg. di miele. E quell'alimento innocente in dosi normali gli portò

una bella diarrea, manifestatasi in gara, a 1400 metri dal traguardo. *Repetita juvant* dicevano i latini, forse queste due lezioni servirono al campione a capire una massima che vale sempre per il cibo e gli alimenti. Mai esagerare.