

Soldati con la pancia, il fitness di La Russa

Il ministro prepara un volume con gli esercizi per tornare in forma

«Tre ore di allenamento la settimana». Ogni anno i militari dovranno sostenere una prova di corsa e salto in lungo. A cominciare da quelli dietro le scrivanie

Settantaquattro pagine divise in tre parti: esercizi, psicologia dello sport, benefici del movimento sull'umore



ROMA — Devi correre. Anzi, tornare a correre, come correvi quand'eri bambino. Devi fare piegamenti delle gambe, esercizi per i muscoli del torace e stretching. «Se sei militare — dice il ministro della Difesa Ignazio La Russa — hai il dovere di tenerti in forma». A qualsiasi età. E qualunque sia il tuo grado. Da soldato a generale. Tutti gli uomini delle Forze armate stanno ricevendo un manuale che insegna come mantenere il fisico sempre allenato. È una «Guida individuale alla preparazione fisica», curata dal colonnello Angelo Borsa dello stato maggiore della Difesa. «Ogni anno — spiega il colonnello Borsa — i militari dovranno sostenere un test di efficienza fisica, che comporta esercizi muscolari, salto in lungo, corsa e tante altre prove. Perciò devono prepararsi». La Guida insegna come farsi

trovare pronto. Sono 74 pagine divise in tre parti. La prima dedicata agli esercizi, seguita da un capitolo sulla psicologia dello sport, con la spiegazione dei benefici che ne riceve anche l'umore. Le pagine conclusive riguardano l'alimentazione, dove sono indicati i singoli alimenti, le loro calorie e il tempo necessario a smaltirle.

Per esempio una costoletta di maiale apporta 314 calorie. Se camminate le smaltite in 60 minuti, se andate in bicicletta in 32, se nuotate vi bastano 28 minuti, ma se state seduti i minuti diventano 242. Gli esercizi fisici prescritti tendono a sviluppare tutti i muscoli del corpo. Contemplano «torsioni del tronco, slancio delle braccia in avanti, in alto, in fuori». E poi flessioni delle braccia e delle gambe, lavoro sugli addominali. E soprattutto correre. Anzi, «ricominciare a correre». C'è una tabella da seguire. In base ad essa si può gradualmente aumentare la propria autonomia, passando da 0 a 30 minuti di corsa nel giro di quattro settimane. In ogni caso, è necessario tener presente che allenarsi comporta un'attività sportiva «esercitata per almeno un'ora per tre volte alla settimana». Il ministro La Russa considera le direttive dello stato maggiore della Difesa «assolutamente necessarie, perché si suppone che il militare, proprio per il suo mestiere, abbia l'obbligo di tenersi in forma». Naturalmente, con uno come La Russa che ha militato nel Msi, viene facile scherzare chiedendo se torneremo alle esercitazioni dei sabati fascisti. Lui ci ride su e in tono sempre spiritoso aggiunge: «Prometto che non ci saranno salti nel cerchio di fuoco. E nemmeno il salto della baionetta».

In America i generali per primi curano il fisico. Quand'era comandante supremo della Nato Wesley Clark faceva ogni mattina un'ora di nuoto. Il suo successore James Jones (oggi consigliere di Obama) fa jogging. Il generale David Petraeus, che ha ridato speranza all'Iraq, passa un'ora al giorno in palestra. «Ma anche i nostri generali — secondo il ministro — sono abbastanza salutisti. Non mi sembra di aver incontrato generaloni con la pancia. Li vedo belli asciutti e in forma. La figura del generale macchietta da noi non esiste». I generali, dunque, esercitano i muscoli e mantengono Allenamento Due immagini dai film Ufficiale e gentiluomo (1982) con Richard Gere e Full Metal Jacket (1987), di Kubrick. Sotto, la Guida individuale alla preparazione fisica la linea. Forse un po' di moto servirebbe non solo ai militari, ma anche ai politici. «In effetti — concorda La Russa — ne avremmo bisogno. Prima ero più magro, ma da quando ho smesso di fumare, sei anni fa, ho preso qualche chilo. Mi piacerebbe buttarlo giù andando in palestra. Ma il tempo dove lo trovo? Tutto quello che riesco a fare ogni tanto è una partitella di calcio coi miei figli nel cortile di casa». Il ministro che vuole i militari in condizione fisica perfetta non riusciva a praticare regolarmente uno sport nemmeno da giovane. «Negli anni Settanta, a Milano, per uno come me che militava a destra, farsi vedere su un campo di calcio era molto pericoloso. Il mio sogno era fare un corso per diventare arbitro di calcio. Impossibile. Non potevo rimanere più di un'ora in un posto. Se mi scoprivano i signorini dell'estrema sinistra ero spacciato».