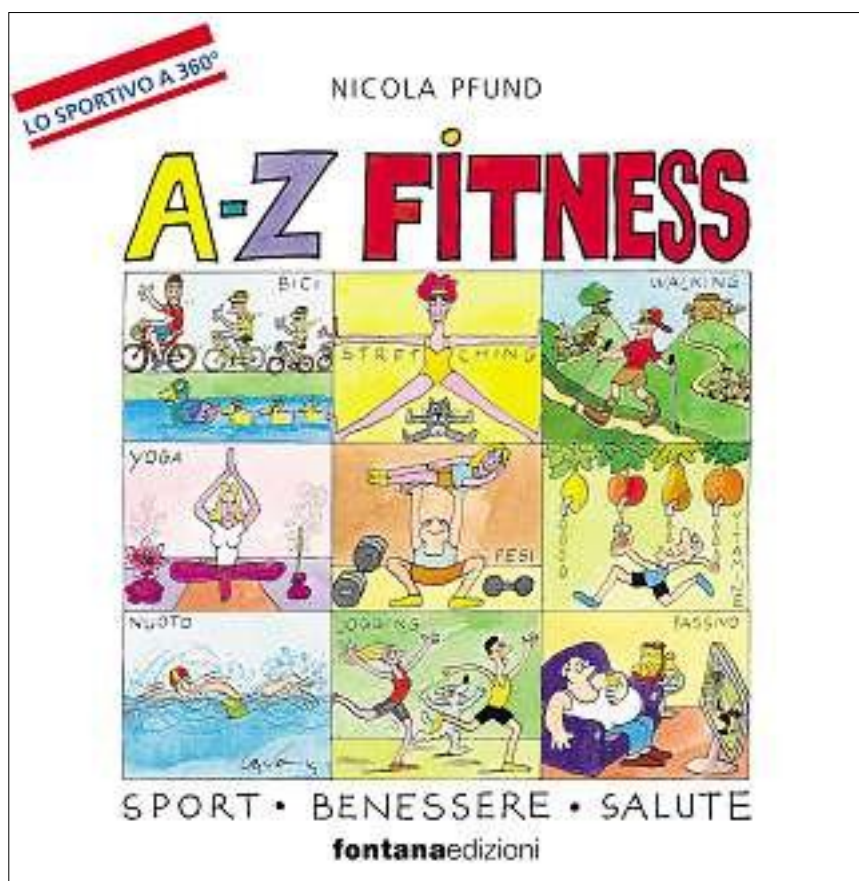


# Lo sport per puro piacere

**Editoria** *A-Z fitness* è il titolo dell'ultimo libro di Nicola Pfund



**Elia Stampanoni**

Nicola Pfund è uno scrittore, ma anche uno sportivo e appassionato di triathlon. Sono questi gli interessi che lo hanno condotto alla pubblicazione di un nuovo libro: *A-Z fitness, lo sportivo a 360°*. Un piccolo manuale per tutti coloro che praticano o che si vogliono avvicinare allo sport, al benessere e alla salute generale.

**Riassunto in 180 pagine lo sport inteso come fonte di benessere, o meglio come mezzo per restare in salute**

Filosofo di formazione, Pfund ha completato questa sua opera con il consueto entusiasmo che lo contraddistingue e che nella sua carriera sportiva lo ha condotto ai massimi livelli nella disciplina del triathlon. Dal 1988 vi si è dedicato intensamente per alcuni anni, arrivando fino alle Hawaii (qui si svolgono i campionati del Mondo di *Ironman*) dove, in 9 ore e trenta minuti, ha coperto i 3,86 chilometri a nuoto, i 180 in bicicletta e i finali 42,195 a corsa. Oggi è docente di cultura generale presso una Scuola professionale del Cantone, ma anche un giornalista, un blogger e uno scrittore: *A-Z fitness, lo sportivo a 360°* è la sua ultima pubblicazione, a pochi anni di distanza dalla precedente che si intitolava *La filosofia del jogger*, di cui «Azione» aveva riferito nel 2012.

Il volume conta 168 pagine che racchiudono in esse una serie di piccoli testi, suddivisi in consigli, informazioni e motivazioni ordinati in modo alfabetico. Da *Acido lattico* a *Yoga*, passando per *Brucciare grasso* o per *Dormire che bello*, i 140 flash spaziano dall'allenamento all'alimentazione, esplorando pure altri contesti. Troviamo per esempio otto raccomandazioni per un'adeguata preparazione fisica, la storia della maratona oppure capitoli più tecnici sulle fibre muscolari o informazioni sul test Conconi.

La lettura, scorrevole, variata e piacevole pone particolare attenzione allo sport inteso come fonte di benessere, come mezzo per restare in salute. L'aspetto agonistico è un argomento più marginale, mentre grande importanza viene

data alla prevenzione, al riposo e a uno stile di vita salutare che contempli attività fisica. Non mancano i riferimenti al cibo; ad esempio il gelato viene elogiato sotto la lettera «V» di *Voglia di gelato*.

**Ma che cosa l'ha spinto a scrivere questo nuovo libro, Nicola Pfund?**

Non è stato un evento particolare ma il seguito di quanto fatto in questi anni, un percorso iniziato nel 2003 con la pubblicazione del libro *Triathleta per passione: viaggio alla scoperta di uno sport affascinante*. Già dieci anni fa parlavo, infatti, di sport inteso anche come benessere e questo libro è un naturale e ulteriore tassello nell'approfondimento della tematica.

**Si è allontanato quindi dal lato competitivo dello sport?**

Nello sport abbiamo sempre tre principali fattori che ci spronano a praticarlo: competizione, obiettivi personali e benessere individuale. Effettivamente, in *A-Z fitness, lo sportivo a 360°* è proprio quest'ultimo fattore a essere predominante, a tal punto che tutti i consigli ruotano attorno all'attività fisica intesa in un'ottica positiva e in modo che possa apportare benefici alla vita.

**Cerca in un certo senso di seguire quella tendenza che, lentamente, si sta affermando anche da noi?**

Sì, dieci anni fa parlavo già di fitness come elemento essenziale nella vita di tutti e non solo per gli sportivi. Erano però ancora discorsi pionieristici, mentre oggi questo cambio di tendenza è in atto (pensiamo per esempio alla nascita di *Sportissima* che promuove lo sport e non necessariamente la competizione) e sono sempre di più le persone che praticano sport solo e unicamente per il puro piacere.

**Nel suo libro propone diversi suggerimenti per un allenamento sensato: programmare, variare, riposare, essere motivati, prudenza, ginnastica, forza, alimentazione, continuità. Cos'altro deve aspettarsi chi legge *A-Z fitness*?**

Tanti consigli per non farsi male, per assaporare appieno la pratica di una sana attività fisica e per uscire da un approccio esasperato allo sport.

**Bibliografia**

Nicola Pfund, *A-Z fitness - Lo sportivo a 360°*, Fontana Edizioni, 2013, pp. 168, CHF 30.-.