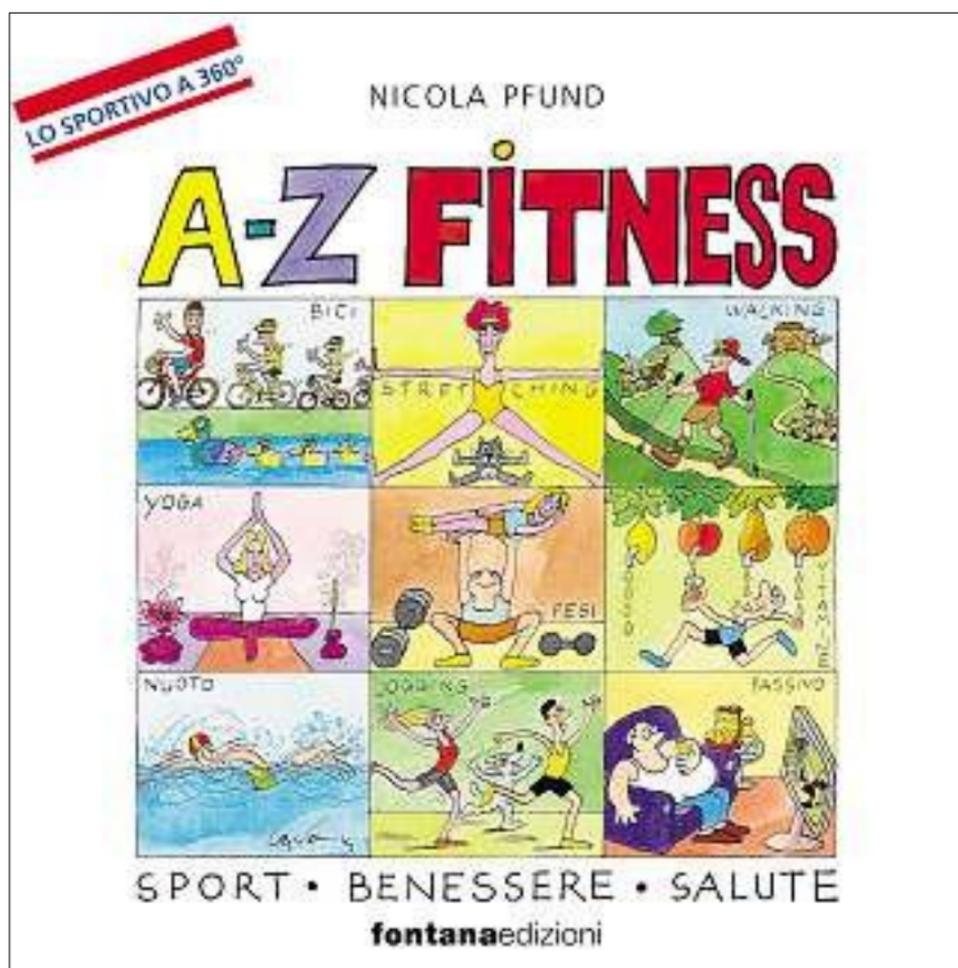


Lo sport per puro piacere

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 *Bruciare 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 contempra 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.-.