

Pratiche sportive, scelte dietetiche e strategie di resistenza in palestra

SILVIA BARBERANI*

Abstract ITA

In questo articolo analizzerò le diverse modalità in cui la pratica sportiva e i regimi dietetici si compongono nell'ambito del fitness per costruire una concezione della "forma" fisica che assume anche connotazioni morali. A partire dagli esiti di una ricerca etnografica condotta in una palestra del Nord Italia, mostrerò come attraverso l'allenamento e specifici regimi alimentari, i praticanti elaborino codici e significati sociali che non devono essere compresi esclusivamente in termini normativi – esito di un orizzonte morale e di immaginari forgiati altrove: mercato, etica neoliberista, senso comune, potere impersonale incorporato dai soggetti agenti – ma come spazi di riappropriazione del corpo in cui diventano possibili processi di soggettivazione e di attribuzione di significato talvolta resistenziali rispetto a quelli dominanti. In particolare, analizzerò i processi di ri-significazione degli utenti di alcune retoriche e pratiche che informano la cultura della palestra, finalizzate al raggiungimento di una condizione di "benessere" che passa attraverso l'apprendimento della capacità di "sentire il corpo".

Parole chiave: fitness; benessere; salute; corpo; cibo; soggettività.

Abstract ENG

In this paper I analyse the different ways in which sport and diet are put together in the context of fitness in order to construct a concept of physical 'fitness' that also takes on moral connotations. Drawing on the results of an ethnographic study in a Northern Italian gym, I will show how gym-goers elaborate social codes and meanings through training and specific dietary plans that are not exclusively normative – results of notions forged elsewhere: market, neoliberal ethics, common sense, impersonal power embedded by acting subjects – but as spaces of reappropriation of the body that enable processes of subjectivation and meaning attribution that sometimes resist dominant ones. In particular, I will analyse the processes of re-subjectification of certain rhetorics and practices that shape gym culture in order to

* silvia.barberani@unimib.it

achieve a state of ‘wellbeing’ that comes from learning the ability to ‘feel the body’.

Keywords: fitness; wellness; health; body; nutrition; subjectivity.

Carla, venditrice ambulante di 52 anni, non mangia un gelato da più di venti anni, si allena tre ore tutti i giorni e ha un consumo calorico giornaliero che non supera le 1.000 calorie; Valerio, operaio di 21 anni, si allena con i pesi quattro volte a settimana e alterna consumo di carboidrati nei giorni di allenamento e di proteine nei giorni di recupero; Bianca, giornalista free lance di 49 anni, si allena tutti i giorni e racconta di come una sera, in preda al panico, in seguito a un problema di connessione con l'applicazione *fatsecret*¹, non sapesse con quali alimenti comporre la sua cena; Elena, promotrice finanziaria di 39 anni, si allena in modo regolare e alterna periodi di restrizione calorica a periodi di consumi alimentari disordinati; Barbara, educatrice di 54 anni, alterna la pratica di attività sportive outdoor con la frequentazione di corsi aerobici e pur essendo magra e sottopeso, ogni volta che esce a cena, il mattino dopo salta la colazione e va a correre; Alex, personal trainer di 32 anni, di ritorno dal viaggio di nozze trova la casa a soqquadro per uno scherzo goliardico degli amici ma reagisce con rabbia solo quando, all'ora di cena, non riesce a trovare la bilancia con cui è solito pesare gli alimenti².

Gli esempi citati, tratti dalle biografie di alcuni degli interlocutori incontrati nel corso della mia ricerca etnografica in una palestra illustrano come tra alimentazione e palestra vi sia un rapporto biunivoco: l'alimentazione, unitamente all'allenamento e al recupero muscolare, rappresenta uno dei mattoni fondamentali del processo di costruzione corporea messa in atto da numerosi utenti e, parallelamente, la frequentazione di questi luoghi rappresenta un efficace mezzo per produrre e consolidare un atteggiamento diete-

1 Applicazione che consente di effettuare il calcolo dell'obiettivo calorico quotidiano sulla base di indicazioni quali età, sesso, altezza, peso, grado di sedentarietà e attività dell'utente; di calcolare le calorie; di compilare un diario alimentare e dell'attività fisica giornalieri; di accedere a ricette dietetiche; di monitorare il peso e registrare ed eventualmente condividere i progressi con i membri della community; di scindere gli alimenti nei loro macronutrienti; di selezionare i cibi sulla base delle percentuali di macronutrienti o dei grammi da assumere in vista dell'obiettivo prefissato (calo o mantenimento ponderale, diminuzione della massa grassa, incremento della massa muscolare ecc.). Sul fenomeno di self-tracking che utilizza tecnologie digitali come mezzo di automonitoraggio, misurazione e registrazione di elementi della propria vita e del proprio corpo come forma di auto miglioramento e autoriflessione cfr. Lupton 2016. Sul movimento “Quantified self”, composto da utenti di self-tracking che condividono un interesse per la “conoscenza di sé attraverso i numeri”: (<https://quantified-self.com>).

2 I nomi utilizzati sono nomi di fantasia. Ho invece mantenuto inalterati i dati relativi all'età e alla professione con il consenso degli interlocutori.

tico (Sassatelli 2000). A partire dagli esiti della ricerca, mostrerò come, in palestra, gli utenti si trovino a confrontarsi con alcune retoriche e pratiche finalizzate al raggiungimento di una condizione di “benessere” in cui confluiscono valori, categorie e precetti contraddittori che rinviano a una duplice rappresentazione – olistica o frammentata – del corpo e dell’alimentazione. Da una parte, il corpo come tutto, veicolato dall’imperativo del “sentire il corpo” attivato dalle pratiche corporee o come somma delle sue parti, illustrato dalla metafora del corpo come macchina (Bordo 1997, p. 150), funzionale all’esercizio che scompone il corpo e i suoi movimenti in gruppi muscolari, gesti e ripetizioni. Dall’altra, il cibo come sistema, fatto di principi nutritivi, qualità organolettiche, ambiente e relazioni sociali, investito di una forte valenza simbolica e identitaria o scomposto nelle sue proprietà nutrizionali, secondo i dettami del nutrizionismo. Vedremo come, attraverso la pratica degli esercizi, l’assunzione di regimi dietetici controllati e la costante negoziazione di questo ideale di benessere, gli utenti si riappropriano progressivamente del loro corpo, in una sorta di conversione che assume le sembianze della riscoperta di una natura incorporata che si traduce nell’adesione a un “regime di vita” (Foucault 1984) che travalica lo spazio circoscritto della palestra. In particolare, cercherò di mostrare come, nel tentativo di impossessarsi di questo ideale di “corpo naturale” proposto dalla palestra, i clienti mettano in atto un processo di rielaborazione di alcuni discorsi, idee e informazioni sul corpo promossi dai professionisti del settore, dalla letteratura scientifica, da fonti divulgative e dagli altri praticanti, dando vita a una sorta di bricolage che consente di aggiustare la loro “personale visione del corpo montandola come un puzzle” (Le Breton 2007, p. 97).

In questa prospettiva, utilizzerò le pratiche alimentari diversamente agite da alcuni utenti come prisma per esplorare il rapporto tra l’adozione di un regime dietetico “sano” e il raggiungimento della forma fisica sussunta nella categoria di “benessere”. In particolare, cercherò di mostrare come, attraverso le rappresentazioni e le pratiche corporee messe in atto in palestra, gli utenti conferiscano, secondo gradi e modalità differenti, l’attributo “sano” agli alimenti ritenuti in grado di favorire, unitamente a un allenamento adeguato, il raggiungimento dell’agognata condizione di “benessere”, con tutte le ambiguità che questa categoria porta con sé. A tal fine, l’adesione alla duplice rappresentazione – olistica e frammentata – del corpo e del cibo, orchestrata da attori sociali e istituzionali, riconosciuti di volta in volta come autorevoli e costantemente rinegoziata dagli utenti, attesta il carattere mutevole e plurale delle frontiere tra ciò che è ritenuto sano e ciò che è ritenuto malsano. Queste dicotomie non rappresentano semplici categorizzazioni concettuali, ma assegnano un significato morale alle scelte alimentari e, per estensione, ai soggetti stessi: un alimento classificato come “malsano” non è solo nocivo alla salute ma è anche segno della debolezza morale e dell’incapacità di autocontrollo di chi lo sceglie; un cibo classificato come

“sano” non è solo salutare ma è anche il segno della forza morale e dell’auto-disciplina di chi lo consuma. Questo richiamo alla responsabilità individuale è inoltre implicito nella rappresentazione performativa del corpo come progetto (Giddens, 1991, Shilling 1993, Bordo 1997, Le Breton 1999), prodotto delle scelte e delle azioni degli individui, veicolata dalle retoriche e dalle pratiche sportive in atto in palestra: scarsa forma fisica, malattia e decadimento rappresentano fallimenti del sé, indici di scarso autocontrollo. Ciò che cercherò di dimostrare è come la palestra si configuri come luogo di un processo di apprendimento attraverso il quale gli utenti sono iniziati alla disciplina e al controllo del corpo che si estendono all’intero sistema di vita: il corpo forgiato dall’esercizio, regolamentato dalle pratiche dietetiche e soggettivamente appropriato come corpo in forma, segno del valore personale, diviene luogo di scoperta, sperimentazione e appropriazione di sé (Ferrero Camoletto 2005, p. 200, Lasch 1981) e può aprire uno spazio alla sovversione delle regole e ad alcune forme di resistenza.

Questa ricerca nasce dall’intersezione tra il mio interesse scientifico per le pratiche somatiche e i processi di costruzione della soggettività (Barberani 2015) e la mia personale traiettoria di appassionamento allo sport. Come scrive l’antropologo Maccagno, riguardo al mondo della maratona:

“Mi sono immerso in quel mondo senza l’intenzione iniziale di osservarlo, ma di viverlo. Perché mi attraeva. [...] È così che ho scoperto un mondo parallelo. Vicinissimo alla quotidianità di tutti, eppure separato da esso. Un mondo che è lì ma che se non ci entri, se non corri anche tu, non lo puoi vedere, non esiste” (2015, p. 20).

Anche nel mio caso, quella che per anni è stata una “passione ordinaria” (Bromberger 1998), ha finito con il trasformarsi nell’oggetto di una ricerca etnografica della durata di 15 mesi (tra il 2019 e il 2023), condotta nel centro Gymclub, una palestra di medie dimensioni di una città di provincia del Nord Italia³. Nonostante la lunga esperienza di assidua frequentatrice di palestre, diverse per tipologia e collocazione geografica, mi abbia consentito di sviluppare uno sguardo più articolato sull’universo del fitness, ho scelto, a differenza di altre ricerche etnografiche (Sassatelli 2000, Hedblom 2009), di scartare l’approccio comparativo, preferendo focalizzarmi su una singola

3 Gymclub è un nome di fantasia. La palestra è situata in una città di provincia del Piemonte orientale, ha circa 500 iscritti, di estrazione sociale prevalentemente medio-alta, equamente distribuiti per genere. Classificata come ASD (Associazione Sportiva Dilettantesca), la struttura presenta un’offerta differenziata e personalizzata che include, oltre alla sala pesi, corsi di attività aerobica e funzionale (HIIT, *High Intensity Interval Training*), spinning, yoga, stretching, ginnastica posturale e riabilitativa, lezioni individuali (PT, *Personal Training*) e a piccoli gruppi (*Miniclass* e SGT, *Small Group Training*). L’ambiente familiare e il personale, costantemente aggiornato e altamente qualificato – 5 dei 7 trainer possiedono una laurea in scienze motorie – rappresentano, a detta dei clienti, il valore aggiunto della struttura.

struttura. Il mio statuto di cliente di lunga data, iscritta al centro da febbraio 2012, mi ha consentito di sviluppare una conoscenza approfondita del contesto e la creazione di un'estesa rete di relazioni sociali. Attraverso la quotidiana partecipazione, in qualità di cliente e ricercatrice, ho cercato di coniugare la mia personale esperienza di iniziazione a queste pratiche corporee con la ricerca scientifica, facendo della mia soggettività etnografica (Nardini 2016, 2022) e del mio corpo uno "strumento di investigazione e un vettore di conoscenza" (Wacquant 2002, p. 8). Nel corso di questi anni, oltre ad avere partecipato a seminari sull'alimentazione, convention ed eventi sportivi nazionali, ho frequentato regolarmente il Gymclub con una media di 5 allenamenti settimanali, individuali (con pesi liberi e macchine), di gruppo (allenamenti funzionali, aerobici, olistici) e con un personal trainer. Ho partecipato, con altri clienti, a eventi sociali e trasferte nazionali organizzate dai proprietari che rivestono anche il ruolo di trainer all'interno della struttura. Per tre anni mi sono sottoposta a un regime alimentare improntato ai principi del Natural Peaking⁴ e al monitoraggio mensile di peso, misure antropometriche e percentuale di massa grassa attraverso rilievi plicometrici⁵. Ho quotidianamente monitorato la composizione dei pasti e l'apporto calorico degli alimenti consumati attraverso l'applicazione fatsecret e le ore di sonno, la durata degli allenamenti, la frequenza cardiaca e il consumo calorico con un cardiofrequenzimetro⁶. Ho fatto ricorso a integratori vegani per incrementare l'apporto proteico alla mia alimentazione vegetariana, ho subito infortuni e sperimentato la condizione di *overtraining*. Andare in palestra, avere l'aspetto di una che si allena e fare attività con i miei interlocutori, oltre a dare prova del mio *commitment* (Nardini 2022), mi ha aiutata a comprenderne le esperienze e le pratiche corporee, ad acquisire un certo grado di vicinanza e complicità e un linguaggio comune fatto di conoscenze sulla teoria e la tecnica dell'allenamento, la dieta, gli infortuni, gli integratori alimentari e le attrezzature sportive e di appropriarmi di norme, valori e rappresentazioni che delineano i contorni di un *subworld*

4 Il Natural Peaking è un metodo di alimentazione e allenamento finalizzato alla riduzione della percentuale di massa grassa e alla definizione muscolare che si basa su una dieta flessibile che non vieta il consumo di nessun alimento purché si rispetti la quantità di macronutrienti giornalieri calcolata sulla base di alcuni parametri biometrici, lo stile di vita e gli obiettivi.

5 Sistema di misurazione della percentuale di grasso corporeo, basata sul principio che la quantità di grasso sottocutaneo sia proporzionale all'ammontare di grasso corporeo totale. Consiste nella misurazione, per mezzo di un regolo, dello spessore del tessuto sottocutaneo, in specifici punti del corpo.

6 Tra giugno 2015 e giugno 2024: 2.996 sessioni di allenamento per una durata complessiva pari a 244 giorni, 11 ore e 32 minuti, con un consumo calorico pari a 1.579.621 kcal totali. Dati rilevati attraverso l'applicazione polar flow.

(Crosset e Beal 1997)⁷ condiviso con gli altri praticanti e i diversi attori che operano in questo contesto. L'assunzione di una prospettiva dal basso che utilizza i movimenti dei corpi, degli altri e del mio, come punto di partenza per esplorare le idee riguardanti questi stessi movimenti mi ha consentito inoltre la comprensione dei processi d'incorporazione e rielaborazione dei saperi esperti relativi alle tecniche di allenamento, all'alimentazione e alla nozione di "benessere" messi in atto dagli utenti e delle dinamiche di socializzazione a ideali corporei alternativi a quelli egemonici, veicolati dai mass media, che spesso accompagnano l'ingresso in palestra.

Le testimonianze qui riportate sono il prodotto di alcune interviste semi-strutturate con trainer e professionisti che operano nel settore sanitario⁸ e delle conversazioni informali intrattenute con i clienti, nei tempi condivisi dell'esercizio, negli interstizi tra una sessione di allenamento e l'altra e nello spazio liminale dello spogliatoio⁹. Con alcuni ho intrattenuto relazioni più strette che mi hanno consentito l'accesso all'intimità della loro quotidianità e delle loro case, condividendo momenti di convivialità e socialità che si sono rivelati particolarmente utili per osservare le pratiche alimentari dei miei interlocutori.

Corpi in forma

Anche se i frequentatori tendono spesso a dimenticarlo, la palestra è un'istituzione commerciale la cui legittimità si fonda sulle scelte di consumo degli utenti le quali, a loro volta, giocano un ruolo fondamentale nei processi di costruzione della soggettività (Meloni 2018) e di cui, le attività fisiche rappresentano una specifica declinazione (Sassatelli 1995). In quanto tale, la palestra sfrutta e stimola il desiderio degli individui di muoversi, divertirsi e migliorarsi, fornendo conoscenze e capacità pratiche che legittimano una

7 Crosset e Beal, in alternativa all'uso del termine subcultura diffuso nell'etnografia dello sport, propongono l'utilizzo della categoria di *subworld* che designa un segmento di un mondo sociale, costituito da persone che condividono interessi e canali comunicativi finalizzati alla produzione di un oggetto sociale, come lo sport. Nel mio caso, l'uso di questa categoria appare più appropriato poiché la maggior parte dei valori e delle idee di salute, bellezza e benessere degli utenti della palestra non sono in contrasto con quelle della società più ampia, come invece avviene nel caso delle subculture.

8 7 trainer, 2 fisioterapisti, 2 osteopati, un nutrizionista che lavorano all'interno di Gymclub o in strutture ad essa connessa, 6 fitness presenter internazionali, un ex campione europeo di bodybuilding.

9 Ho talvolta fatto ricorso allo smartphone per appuntarmi frasi o dettagli significativi delle conversazioni intrattenute nel corso delle sessioni di allenamento e ho provveduto a prendere nota quotidianamente delle interazioni e degli scambi verbali al mio ritorno a casa. Colgo l'occasione per ringraziare tutte le persone che mi hanno concesso il loro tempo e con le quali ho quotidianamente condiviso gioie, fatica e sudore.

particolare percezione di ciò che è giusto fare con e per il corpo, definendo bisogni, codificati come segno di valore personale e scelta individuale, che provvede a soddisfare attraverso l'offerta di servizi¹⁰. L'acquisizione di tali conoscenze pratiche da parte degli utenti non può tuttavia essere interpretata semplicemente come il risultato diretto della cultura dei consumi (Sassatelli 1999, 2002): i significati e i valori promossi all'interno della palestra sono infatti costantemente filtrati e rinegoziati, secondo modalità localmente prescritte che aprono spazi di resistenza e di appropriazione sovversiva attraverso cui gli utenti attribuiscono un significato alle loro pratiche di consumo.

Le motivazioni che spingono le persone ad andare in palestra sono molteplici e possono cambiare nel corso del tempo e con l'età: estetiche, come nel caso del modellamento del corpo – fine esplicitamente dichiarato dai miei interlocutori più giovani, a prescindere dal genere –, del dimagrimento o del mantenimento del peso – obiettivo che taglia trasversalmente età e genere dei miei interlocutori –; funzionali, come nel caso di chi desidera mantenersi in forma, in salute, aumentare la forza, utilizzare l'allenamento come complemento alla pratica di altri sport, seguire un programma di riabilitazione o conservare le proprie capacità motorie, come nel caso degli interlocutori meno giovani; sociali: la palestra è infatti un luogo di socializzazione al cui interno si creano reti di relazioni che talvolta oltrepassano il “fare insieme” dell'esercizio aprendo uno spazio all'intimità e altre volte si esauriscono in una condivisione estemporanea, come nel caso dei clienti più anziani, per i quali la pausa caffè post allenamento rappresenta un'importante occasione di incontro.

Ciò che accomuna entrambe le motivazioni, estetiche e funzionali, è l'ideale di un corpo bello e sano, come fine in sé o come sottoprodotto o beneficio aggiuntivo non intenzionale derivato dal miglioramento meccanico delle sue capacità. Un corpo allenato è necessariamente un corpo più bello:

“all'inizio ho cominciato ad allenarmi solamente perché volevo essere più forte visto che faccio un lavoro pesante.. mi fa stare bene.. adesso il mio corpo è più bello e vorrei avere un po' più di muscoli sulle gambe... vorrei che fossero più definite... sono troppo magre” (Marco, giardiniere, 27 anni).

La sensazione positiva di esercitare e modellare il corpo diviene una forte forza motivazionale in cui dimensione estetica e funzionale si sovrappongono.

10 Il lockdown e la chiusura delle palestre, protrattasi per diversi mesi nel corso del 2020 e del 2021, a seguito della pandemia da COVID-19, ha cambiato le abitudini degli utenti: a fronte della diminuzione degli abbonamenti annuali si è registrato un netto incremento delle modalità di allenamento individuale o in piccoli gruppi. Tali cambiamenti, in linea con la più generale tendenza alla maggiore personalizzazione dei servizi in atto nel mondo del fitness, sono interpretati dagli utenti come un valore aggiunto in termini di efficacia e dai trainer come effetto delle strategie di vendita dell'up selling che la pandemia ha favorito.

Cambiano invece le modalità con cui i miei interlocutori esprimono le loro motivazioni: solo una minoranza, di età compresa tra i 20 e i 25 anni, con una prevalenza nettamente femminile, dichiara apertamente di farlo per motivi estetici mentre la maggioranza ricorre a espressioni come “stare bene” o “essere a proprio agio con se stessi”. Questa categoria emica di “benessere”, non esente da componenti estetiche, entra in risonanza con alcuni valori, precetti e ideali corporei di natura contraddittoria che concorrono a definirla, promossi dai trainer, da individui che operano nel settore della salute o dello sport o da frequentatori assidui che hanno iscritto sul corpo storie del successo delle loro pratiche corporee, ritenuti detentori del capitale simbolico relativo all’allenamento e alla dieta. Le idee e le informazioni che circolano tra i diversi attori danno forma a una “cultura della palestra” (Hedblom 2009, p. 22) in cui le nozioni di fitness, salute e corpo giocano un ruolo preminente.

Nel “*sentirsi bene*” dei miei interlocutori la dimensione soggettiva sembra prevalere su quella strettamente corporea e funzionale enfatizzata dalle definizioni ufficiali¹¹ e accademiche di fitness in cui convergono tanto le qualità fisiche che definiscono un corpo in forma – agilità, tonicità, energia –, quanto le pratiche per il raggiungimento di tale ideale corporeo (Sassatelli 2000, Seppilli 2007). È interessante notare come la condizione del “sentirsi bene” faccia coincidere salute e fitness: la salute è un concetto normativo stabilito in base a parametri apparentemente costanti e misurabili ma in realtà permeabili ai cambiamenti storici e culturali che li definiscono; la categoria di fitness, a sua volta, rappresenta una nozione *fuzzy*, autoreferenziale, culturalmente determinata e carica di soggettività che designa una condizione mai pienamente realizzabile ma suscettibile di misurazioni apparentemente oggettive – frequenza cardiaca, misurazioni plicometriche, peso, ecc. –. In questa reciproca convergenza, come già evidenziato da Bauman (2006), la cura della salute appare simile al perseguimento della forma fisica, di cui condivide ansie e incertezze, e il fitness assume sempre più le sembianze di un programma terapeutico fondato su indicatori di successo misurabili con una certa precisione. Attraverso l’attiva partecipazione degli utenti alle pratiche fisiche e dietetiche, la dicotomia tra salute e fitness, sussunti nella categoria di benessere psicofisico implicito nel “sentirsi bene”, si ricompone nell’ambiguità dei parametri che li definiscono e si sedimenta nell’immagine di un corpo “in forma”, definito da resistenza muscolare, flessibilità, energia, agilità, capacità cardiovascolare, fiato e tonicità dei tessuti, a cui si accompagna un processo di riscoperta del corpo come territorio dimenticato, luogo di

11 Il Consiglio d’Europa e l’American Medical Association (AMA) definiscono il fitness in termini di capacità funzionale di affrontare sollecitazioni fisiche senza eccessiva fatica, enfatizzando la dimensione corporea di cui forza, resistenza muscolare, flessibilità, salute cardiovascolare e rapporto massa grassa/massa magra costituiscono le unità di misura.

possibilità inespresse il cui “ascolto” e “risveglio” sono incentivati nello spazio funzionale della palestra. Qui, le retoriche del fitness, di cui i trainer rappresentano la voce autorizzata, promuovono due ideali normativi di corpo, apparentemente in opposizione: il corpo come strumento, materiale plastico dell’esercizio fisico, scomposto nelle singole parti – rappresentazione meccanicistica – e il corpo come un tutto integrato, investito di una valenza morale che diviene misura del soggetto e indice del suo valore – rappresentazione olistica –.

Da un lato, la programmazione delle tabelle di allenamento, la struttura degli esercizi, l’uso di macchinari¹² e di dispositivi elettronici, la frequentazione e la nomenclatura dei corsi¹³ forniscono una serie di parametri oggettivi – carichi, serie, ripetizioni, km, kcal, mimesi dei gesti dell’istruttore – che consentono la progressiva acquisizione della capacità di controllare i movimenti e isolare i singoli muscoli, operando la scomposizione del corpo nelle sue parti.

Così Bea descrive l’uso dei macchinari nella sua routine di allenamento per coordinare l’attivazione di uno specifico gruppo muscolare e i suoi obiettivi:

Uso l’adductor machine per rinforzare l’interno cosce per quando vado a cavallo. Con i bilancieri faccio un po’ di pumping¹⁴, perché è bello essere forti e avere delle belle braccia. Passo alla lat machine¹⁵ per allungare i dorsali perché la schiena mi fa male e ho le spalle deboli e corro un po’ sul tapis roulant perché fa bene” (Bea, 37 anni, imprenditrice).

Lo stesso processo di scomposizione del corpo nei singoli distretti muscolari è operato dai workout in split routine¹⁶.

Dall’altro, attraverso la ripetuta esecuzione degli esercizi ha luogo l’apprendimento dei processi corporei e sensoriali che affina la sensibilità corporea e la consapevolezza di sé in quanto fascio di muscoli, battito cardiaco e respiro, che oltrepassano la comprensione riflessiva:

“passi dall’aver un corpo ed eseguire un’azione all’essere nel corpo e sentire un’azione o un movimento. I segnali nervosi si affinano e progressivamente impari a isolare il muscolo che intendi allenare e a creare un contatto tra

12 Rendono espliciti i movimenti prescritti e gli obiettivi attraverso il ricorso a immagini di sagome anatomiche che evidenziano in rosso i muscoli target dell’esercizio.

13 Le denominazioni di alcuni corsi riflettono il coinvolgimento nell’esecuzione degli esercizi dell’intero corpo – Total Body, Bodyattack, Body in Action – o dei singoli distretti muscolari – GAG (Glutei, Addominali, Gambe), Core Training, BBE (Best Butt Ever).

14 Allenamento anaerobico finalizzato allo sviluppo muscolare.

15 Macchina per l’allenamento del gran dorsale.

16 I gruppi muscolari sono allenati in sessioni alterne o sulla base di un principio di simmetria basato sull’opposizione parte anteriore/posteriore e parte inferiore/superiore.

cervello e muscolo... premi l'interruttore e la lampada si accende" (Lorenzo, osteopata di 33 anni).

L'"entrare in contatto", espresso da Lorenzo attraverso il ricorso alla metafora elettrica, indica la necessità di apprendere uno specifico schema di movimento che genera ciò che si pensa sia un contatto muscolare ed esprime la capacità che si acquisisce di entrare nella propria corporeità. La ripetizione del gesto diviene via via fine a se stessa, strumento della (ri)-scoperta di qualità incorporate. Il corpo diventa un luogo strategico e dinamico in cui gli individui creano significati, danno senso alle loro percezioni e alle loro pratiche e risignificano le loro azioni:

"in palestra respiri, senti, e percepisci le cose in modo diverso: sudare è un bene, la fatica è un obiettivo e il dolore è segno di una futura ricompensa... quando il mattino successivo a un allenamento ti svegli con i DOMS¹⁷ vuol dire che ti sei allenato bene... Impari a leggere i segnali che il corpo ti invia, a capire la differenza tra DOMS, segno che il corpo si sta modellando, e infortuni, quando non allenarti, quando fare gambe o petto" (Arnaldo, promotore finanziario, 55 anni).

È in questo processo di apprendimento della capacità di penetrare nella propria corporeità, mettendo "in contatto" mente e corpo, che la rappresentazione meccanicistica e olistica del corpo si incontrano, facendo coincidere il "sentire il corpo" e il "sentirsi bene".

L'imperativo della consapevolezza si estende anche a ciò che entra nel corpo: gli alimenti sono infatti generatori indiretti del movimento e, come tali, hanno un ruolo fondamentale nella costruzione di un corpo in forma. Nei paragrafi successivi utilizzerò il prisma dell'alimentazione per analizzare come si articolino la nozione di benessere psicofisico, l'ambiguità dei parametri che concorrono a definirla e la duplice rappresentazione, frammentata e olistica, del corpo.

Benessere e sana alimentazione

L'ambiguità dei parametri che fanno convergere fitness e salute nella categoria di "benessere", declinata in termini alimentari, si traduce nella difficoltà di una definizione univoca di "dieta sana"¹⁸ e si rifrange nell'i-

¹⁷ Acronimo di *Delayed Onset Muscle Soreness*, indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata, il cui picco avviene tra le 24 e le 72 ore post allenamento

¹⁸ Per un'analisi del processo di invenzione del costrutto culturale di "sana alimentazione" e sulla sua permeabilità ai mutamenti storici, sociali ed economici cfr. Barberani 2016. Sulla relazione tra sport, salute, alimentazione e medicina cfr. Besnier, Brownell e Carter 2024.

stituzione di una gerarchia tra unità di misura apparentemente oggettive. In questa prospettiva, le misurazioni antropometriche, le circonferenze, il rapporto massa grassa-massa magra calcolato attraverso i rilievi plicometrici, sono considerati dati più attendibili dei chilogrammi per misurare i progressi effettuati: “ricordati che il muscolo pesa più del grasso ma occupa meno spazio!” è il mantra che Ettore, personal trainer, ripete alle clienti che ancora faticano ad abbandonare la bilancia come strumento di misurazione della loro forma fisica. Parallelamente, nel campo della nutrizione, il bilanciamento dei macronutrienti è considerato più importante del calcolo delle calorie¹⁹ ai fini del dimagrimento e del raggiungimento dello stato di definizione²⁰.

L'indeterminatezza dei principi che regolano quella che dovrebbe essere una sana alimentazione si stempera nell'imperativo, veicolato dai trainer, del “mangiare bene”, espressione che riproduce l'ambiguità dei parametri.

Che cosa significa “mangiare bene”?

Non troppo.

È una questione matematica! Per dimagrire occorre creare un deficit calorico, prodotto dal differenziale tra calorie ingerite e consumate... Non conta il numero di pasti al giorno né la loro temporalizzazione. Virtualmente sarebbe possibile dimagrire anche mangiando solo tiramisù, purché il bilancio energetico sia negativo. Ma non lo consiglio perché non è salutare... (Alex, personal trainer, 32 anni).

Deficit calorico, differenziale, temporalizzazione dei pasti e bilancio energetico, oltre a rappresentare concetti lontani dall'esperienza quotidiana delle persone rendono necessario il ricorso a strumenti tecnici di misurazione e la delega delle proprie scelte alimentari a esperti che padroneggiano questo linguaggio esoterico e l'aritmetica dei nutrienti.

19 La letteratura di settore contrappone alla kilocaloria, unità di misura universale, la caloria metabolica, unità di misura soggettiva che mette in relazione le calorie assunte con lo stato metabolico del soggetto.

20 La definizione muscolare indica l'atto di circoscrivere entro confini il muscolo come effetto della diminuzione delle calorie e dell'aumento della combustione finalizzata all'eliminazione del grasso sottocutaneo. È il prodotto dell'alternanza di una fase anabolica di incremento della massa muscolare, caratterizzata dall'aumento dell'introito calorico e di una fase anticatabolica di definizione, caratterizzata da un netto taglio calorico, a carico dei grassi e dei carboidrati. La definizione rappresenta una condizione ideale, raggiungibile solo per un breve periodo e mai definitiva: ogni fase di definizione sarà necessariamente seguita da una fase di massa.

Non poco.

Dopo avere calcolato con un impedenzometro il metabolismo basale (ciò che il tuo organismo brucia per cose che ti mantengono in vita come battito cardiaco, respirazione ecc.) e con un orologio fit le calorie vive, cioè bruciate con le attività giornaliere (che puoi aumentare con l'attività fisica), imposti l'obiettivo calorico giornaliero. Il rischio che si corre a tagliare eccessivamente le calorie giornaliere è un addormentamento del metabolismo basale e da lì parte un circolo vizioso: significa che tu tagli di tantissimo le tue calorie, il tuo organismo, che vive ancora ai tempi di Neanderthal, lo traduce come "carestia" e di conseguenza rallenta il consumo metabolico per conservare energie. Il risultato è che tu smetti di dimagrire e tagli ancora di più le calorie, il tuo organismo lo intende come una carestia pesante e rallenta ancora di più il consumo e tu non dimagrisci e allora tagli ancora e via così. Questa è scienza! (Davide, impiegato, 45 anni).

L'imperativo del "non poco", sottoscritto dal tono assertivo di Davide che mostra di per avere incorporato il discorso esperto e la sua autorità empirica, incontra invece la resistenza di alcune categorie di utenti: "Questo vale soprattutto per le donne che nell'80% dei casi, e la stima è al ribasso, fanno il duplice errore di mangiare poco e allenarsi troppo" spiega Enzo, ex campione europeo di bodybuilding.

E in modo corretto.

"il tuo corpo non distingue tra una proteina derivata dalla carne o dai legumi, dai cibi biologici o artificiali; una proteina è una proteina!", ribadisce Alex, personal trainer.

In questo caso, la ripartizione dei macronutrienti²¹ prevale su qualità, componenti organolettiche e provenienza dei cibi. Mangiare sano significa mangiare in modo nutrizionalmente corretto.

La traduzione nella pratica del precetto del "mangiare bene" si rivela complessa e non esente da contraddizioni. Le descrizioni delle abitudini alimentari dei miei interlocutori attestano, in linea con le tendenze nazionali, l'incorporazione dell'assunto della stretta connessione tra cibo e salute²², effetto

21 I parametri di riferimento per una dieta equilibrata possono essere calcolati sulle percentuali di fabbisogno energetico giornaliero (carboidrati: 45-60%, proteine:15-20%, grassi: 25-30%) o in g/kg, considerati più affidabili (carboidrati: minimo 2.5-3 g/kg, proteine: da 0.66 a 2 g/kg, grassi: 0.5-1.5 g/kg). Cfr. Biasci 2020.

22 L'aumento della consapevolezza dell'importanza di un'alimentazione sana e bilanciata è confermata dai risultati della ricerca dell'Osservatorio Nestlé nel 2024 su un campione di 1.180 persone che registra un aumento, rispetto al 2023, del consumo di verdure (dal 39% al 44%), legumi (dal 22% al 31%), pesce (dal 19% al 22%), frutta (dal 35% al 36%), alternative vegetali al latte (dal 13% al 16%) e latte (dall'11% al 13%). Il 43% dichiara di

del processo di medicalizzazione della vita che ha prodotto l'allargamento di una "coscienza scientifica di massa" (Seppilli 2007) a partire dagli anni '90 del secolo scorso (Warde 1997) ma, al tempo stesso, le loro biografie alimentari delineano uno scollamento tra rappresentazioni condivise e pratiche individuali: molti dicono di avere incrementato il consumo di prodotti light senza rinunciare ai prodotti non light, di avere aumentato il consumo di cibi integrali, frutta e verdura e diminuito i cibi zuccherati ma di non rinunciare a formaggi, salumi e biscotti.

Il carattere contraddittorio delle pratiche alimentari restituito dai vissuti delle persone è al tempo stesso il prodotto di un'attitudine individuale riflessiva e della diffusione, fuori e dentro la palestra, di una pluralità di discorsi sul cibo, all'interno dei quali, al sapere bio-medico – percepito dai più come un sapere esoterico che richiede la mediazione di esperti – è affidata la rappresentazione ufficiale della "sana alimentazione". Vedremo come, nel tentativo di risolvere l'ambiguità di questi messaggi contraddittori, gli utenti operino un bricolage personalizzato, attingendo dai discorsi scientifici e divulgativi, dall'universo discorsivo condiviso con altri frequentatori della palestra e dall'ascolto del corpo, nel tentativo di gestire l'indeterminatezza dei precetti e delle rappresentazioni della "sana alimentazione".

Allenamento-alimentazione-riposo: la sacra triade

La prima regola a cui vengono iniziati gli utenti della palestra è rappresentata dalla triade "allenamento-alimentazione-riposo", formula del recupero muscolare, presa a prestito dal bodybuilding²³. Questo meccanismo, elevato a precetto fondamentale di un corretto allenamento, favorisce "una particolare intimità, anzi, un'identità con il proprio corpo" (Lindqvist 2003, p.52).

L'acquisizione di questo postulato si traduce in un rapporto non neutro con l'alimentazione:

L'esercizio è la parte più semplice... più del 50% dei risultati deriva dal cibo e poi c'è anche il sonno. I muscoli hanno bisogno di riposo per costruire la massa. La prima cosa che impari è che se vuoi ottenere dei risultati non puoi mangiare quello che vuoi, neanche se ti alleni tutti i giorni. I muscoli si fanno anche a tavola! (Walter, magazziniere, 53 anni).

consumare meno carne rossa, mentre aumenta del 16% il consumo di alternative proteiche. <https://www.nestle.it/media/pressreleases/allpressreleases/italiani-al-giro-di-boa-verso-nuovi-stili-di-vita-e-sempre-piu-orientati-ad-un> (data ultimo accesso: 6 luglio 2024).

23 Descrive il processo fisiologico del carico – derivato dal sollevamento dei pesi o dall'esecuzione dell'esercizio – che consuma il tessuto e del cibo e del sonno che lo ricostruiscono.

Dalle conversazioni con i frequentatori più assidui emerge come l'incorporazione dell'assioma allenamento-alimentazione-riposo induca un'attitudine riflessiva nei confronti dell'alimentazione – attenzione a componenti²⁴, abbinamenti e apporto calorico degli alimenti, temporalizzazione dei pasti, assunzione di integratori – diversamente declinata sulla base dell'appartenenza di genere. Sebbene, come abbiamo visto, le motivazioni per iscriversi in palestra siano spesso multifattoriali e appiattite nell'imperativo dello “stare in forma” o nella rivendicazione del “sentirsi bene”, sussistono alcune differenze generalizzabili sulla base dell'appartenenza di genere. Dimagrimento e tonificazione, nel primo caso; incremento della massa muscolare, calo ponderale e frequentazione della palestra come attività collaterale alla pratica di sport outdoor, nel secondo²⁵. Questi differenti trend motivazionali si riflettono anche nella diversa partecipazione alle attività della palestra, delineando la propensione, da parte delle donne, a frequentare corsi collettivi (fitness musicale, funzionali, olistici, spinning), in gruppi ristretti (miniclass e SGT) o individuali (PT), con limitata presenza in sala pesi e, da parte degli uomini, a prediligere l'allenamento individuale in sala pesi e, in misura minore, collettivo (corsi di spinning e allenamento funzionale), mentre scarsa è la partecipazione a corsi aerobici e olistici. I dati riportati, frutto delle osservazioni e delle conversazioni con i miei interlocutori, fuori e dentro la palestra, non sono suscettibili di generalizzazioni ma si limitano a descrivere tendenze, inclinazioni e idiosincrasie in cui piano individuale e collettivo si sovrappongono.

Pratiche alimentari e differenze di genere

Dalle conversazioni con alcuni utenti di sesso maschile e sulla base di quello che ho potuto osservare nelle occasioni di convivialità che abbiamo condiviso, emerge come la frequentazione regolare della palestra rappresenti una strategia che consente loro la libertà di mangiare quello che vogliono, come una sorta di compensazione degli sforzi compiuti. Molti assumono un atteggiamento indulgente nei confronti di eventuali trasgressioni che non solo inducono raramente sensi di colpa ma in alcuni casi vengono addirittura rivendicate: “Questo è l'aspetto positivo dell'esercizio fisico. Quando mi alleno posso rimpinzarmi e concedermi tutto quello che voglio, senza stare a guardare se si tratta di alimenti sani e senza sensi di colpa” (Andrea, 30 anni, idraulico). Le legittime trasgressioni che Andrea “si concede” esplicitano la contrapposizione tra salute e piacere: alcuni alimenti ingeriti sono dannosi per il corpo ma piacevoli per i sensi.

24 Macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine), micronutrienti (vitamine e minerali) e acqua.

25 Secondo quanto mi è stato riportato da i proprietari dei Gymclub rispetto alla loro clientela composta da circa 500 utenti sulla base delle tipologie di attività scelte.

La stessa indulgenza la si ritrova in coloro che descrivono comportamenti dietetici alterni – a dieta in settimana, libero nel weekend; un giorno a dieta, un giorno libero; assunzione di proteine e grassi in settimana e ricarica di carboidrati nel weekend –, che consentono un autocontrollo intermittente (*calculated de-control*). Questa strategia, riconducibile, secondo Featherstone (1990), a una sensibilità estetica tipicamente maschile può anche essere letta come un tentativo di conciliare una più tradizionale associazione della mascolinità all'appetito con un modello di bellezza e salute più contemporaneo che non si concentra più solo sui muscoli ma anche sull'armonia e sulla definizione.

La quasi totalità dei clienti intervistati non avverte la necessità di ricorrere a dispositivi elettronici o a sistemi di misurazione considerati “oggettivi” facendo del corpo l'unità di misura degli esiti delle loro scelte alimentari: “a me non serve la bilancia... mi basta guardarmi e ascoltare il corpo per sapere cosa devo mangiare e se sto mangiando bene” rivendica Stefano, programmatore informatico di 40 anni. Molti denunciano la difficoltà a sottoporsi a regimi alimentari prescrittivi quando la preparazione del cibo nello spazio domestico è delegata ad altri –consorte o madre, nella maggior parte dei casi–, demandando così alla componente femminile del nucleo familiare la responsabilità dell'eventuale trasgressione delle norme dietetiche. Dalle conversazioni si evince anche una maggiore propensione da parte degli uomini che vogliono perdere peso a rivolgersi a specialisti, piuttosto che affidarsi a diete fai da te. Molti degli intervistati esibiscono competenze relative ai meccanismi fisiologici e metabolici, spesso non esenti da ideologie e idiosincrasie, effetto di un “pensiero magico” (Fischler 1994) che veicola una visione manichea del cibo, scomposto in alimenti positivi – proteine per aumentare la massa muscolare, carboidrati per incrementare l'energia, integratori che regolano il metabolismo o che favoriscono l'eliminazione di grassi – e negativi – cibi processati, fritti, dolci, alcolici – in cui la scelta dei cibi appare come un atto emotivo piuttosto che razionale. Queste attitudini suggeriscono una gestione attiva e una padronanza delle regole alimentari esibita e socialmente condivisa. Seppure molti dichiarino di “tenersi” e di prestare attenzione a che cosa e a quanto mangino, scarsa rilevanza è accordata all'apporto calorico degli alimenti, mentre maggiore è il ricorso a diete per addizione – più verdura, più frutta, più cibi integrali – spesso sintetizzate nell'espressione ricorrente “mangiare pulito”, ovvero sano, semplice ma mai “senza” – olio, sale, zucchero ecc. – piuttosto che per sottrazione – cibi vietati o il cui consumo è limitato. Infine, molto contenuta è la propensione ad adottare regimi dietetici “etici” quali vegetarianismo, veganismo e consumi critici²⁶ mentre pressoché unanime è l'adesione ai precetti del nutrizionismo.

26 Nonostante l'esistenza di un pluralismo di approcci alimentari normativi, mi limito a citare il vegetarianismo, il veganismo e tutte quelle variegate modalità di produzione, distribuzione e consumo accomunati dall'intento di dar vita a una filiera alternativa alla

La quasi totalità delle donne si dichiara invece attenta all'apporto calorico degli alimenti e molte ricorrono all'utilizzo di strumenti per il conteggio delle calorie o dei nutrienti che forniscono una guida numerica a una *governance* autoimposta del corpo, confermata anche dalla frequente tendenza a seguire prescrizioni dietetiche spontanee. Queste ultime sono per lo più restrittive – fondate sull'eliminazione o la riduzione di qualche nutriente o cibo e sulla necessità di ricorrere a parametri di misurazione "oggettivi" – peso, circonferenze, misurazioni plicometriche – che monitorino le ricadute delle pratiche alimentari sul corpo. Le mie interlocutrici denunciano spesso sensi di colpa a seguito di trasgressioni, soprattutto per i cibi dolci, ricorrendo talvolta a una peculiare modalità di gestione dell'antinomia indulgenza-autodisciplina corporea che si traduce in comportamenti compensatori – maggiori restrizioni dietetiche, temporanea astensione dal cibo, incremento dell'attività fisica –. Da un lato, giustificano i consumi edonistici in termini di bisogni del corpo, riconducibili a variazioni ormonali o dell'umore – al cioccolato, ad esempio, viene attribuito un potere consolatorio –; dall'altro, denunciano la paura dello sgarro alimentare in termini di perdita del controllo che rafforza i comportamenti altamente restrittivi: "non posso mangiare un biscotto perché se lo faccio finirò per mangiare tutta la confezione"²⁷ dichiara Susanna, fisioterapista di 25 anni. I timori di Susanna risuonano in negativo con le parole di Marina che attestano l'attitudine, diffusa tra le clienti che ricorrono alla consulenza di un coach alimentare, a ricondurre la perdita di peso o la diminuzione della massa grassa all'assunzione di una dieta per addizione, rivelando l'incorporazione dell'imperativo di un'alimentazione equilibrata, non solo dal punto di vista qualitativo ma anche quantitativo, implicito nella triade allenamento-alimentazione-riposo:

Prima mangiavo veramente poco, meno di 1200 calorie al giorno. Per dimagrire ho dovuto cambiare le mie abitudini e imparare a mangiare di più, soprattutto carboidrati che per anni non ho quasi mangiato o mangiato in minime quantità perché ero convinta mi facessero ingrassare (Marina, pubblicitaria di 28 anni).

Più diffusa, infine, la propensione per regimi dietetici etici e consumi critici, con una netta prevalenza delle donne con reddito medio-alto ed elevato tasso di scolarizzazione.

catena alimentare industriale che sussumo nella categoria di "consumi critici": consumo di prodotti biologici certificati, filiere alimentari alternative, *farmers' markets*, abbonamenti a prodotti a Km Zero e GAS sono le forme di consumo più diffuse tra gli utenti di Gymclub.

27 Credenze simili sono riscontrabili anche presso i soggetti affetti da disturbi del comportamento alimentare – "se ingrasso un chilo, ingrasserò di cento", "se non mangio cibi solidi è più facile stare a dieta" – che Bordo (1997), interpreta non come credenze errate ma come descrizioni puntuali di dinamiche psicologiche e fisiologiche endemiche al seguire una dieta, nel tentativo, destinato al fallimento, di mantenere il controllo totale.

La dimensione relazionale e conviviale del cibo è invece una tematica scarsamente trattata dai miei interlocutori e dalle mie interlocutrici come se cibo e corpo fossero elementi scollegati dal mondo sociale e relazionale. Mentre gli uomini hanno la tendenza a ricondurre i momenti di convivialità all'interno delle strategie di controllo alternato o a viverli con un certo grado di indulgenza, le donne li interpretano come eventi che attivano sensi di colpa, non esenti da una qualche forma di controllo:

“Quando so che devo uscire a cena mi organizzo prima. Il corpo non ragiona in giorni ma su base settimanale. Se tagli un po' di calorie nei giorni precedenti, puoi goderti la cena senza sensi di colpa. Se poi non basta tagli un po' anche nei giorni successivi. L'importante è il calcolo del consumo calorico complessivo settimanale” (Marianna, igienista dentale, 31 anni).

Strategie di resistenza: corpi che protestano

Prestare attenzione a ciò che si mangia; mangiare di più per pesare di meno; mangiare sano, equilibrato, “pulito”; limitare il consumo di certi alimenti o incrementare quello di altri; attribuire al cibo un valore consolatorio o considerarlo semplice nutrimento, mezzo per modificare la propria forma fisica; trasgressione e restrizione; indulgenza e autocontrollo: le attitudini alimentari descritte, pur nella loro variabilità, attestano un certo grado di riflessività alimentare che travalica le differenze di genere tra gli utenti della palestra, unanimi nel sottoscrivere l'equazione cibo = salute, differentemente declinata dalle retoriche alimentari diffuse dai media, dai saperi esperti e dai discorsi pubblici che hanno contribuito, negli ultimi anni, a convalidare la rappresentazione del cibo come principale mezzo per il raggiungimento del benessere psicofisico, prodotto delle scelte di consumo intenzionalmente agite dagli individui.

In questo universo discorsivo eterogeneo, la scienza dell'alimentazione e il nutrizionismo²⁸ su cui si fonda, occupano un ruolo egemonico nel defi-

28 Esistono molteplici paradigmi delle discipline nutrizioniste, alcune delle quali si autodesignano come olistiche – metodo Kousmine, nutrizione ortomolecolare, macrobiotica, nutrizione enzimatica, crudivorismo solo per citare qualche esempio —. Qui utilizzo il termine nutrizionismo in un'accezione che allude al paradigma sviluppatosi nel XVIII secolo negli Stati Uniti e diffusosi nella seconda metà del XIX secolo in Europa, fondato su una visione riduzionista del cibo, scomposto nelle sue proprietà nutrizionali e sull'assegnazione a ciascuna di esse di specifiche funzioni fisiologiche. La decontestualizzazione degli alimenti dalle abitudini dei consumatori e l'analisi dei singoli nutrienti hanno sollevato dubbi sulla sua scientificità. Scrinis (2008) ne denuncia il carattere ideologico in quanto fondato su un insieme di presupposti condivisi ma privi di riscontri scientifici: la priorità dei nutrienti sul cibo; la funzione mediatrice degli esperti; l'individuazione della salute fisica come scopo ultimo dell'atto alimentare.

nire i parametri della “sana alimentazione”, finalizzata al raggiungimento della forma fisica e del “benessere”. Ai precetti nutrizionisti, veicolati dagli esperti del fitness, la maggior parte dei miei interlocutori delega le proprie scelte alimentari, iscrivendo l’atto del mangiare all’interno di una disciplina di controllo, individualista e scientifico-razionalista, sugli stili di vita e sul corpo: l’attenzione all’apporto calorico degli alimenti, al bilanciamento e alle percentuali dei nutrienti trasformano l’atto alimentare in un’attività oggetto di costante monitoraggio; il cibo è equiparato a un farmaco; la “sana alimentazione” è quella nutrizionalmente corretta. L’adesione al nutrizionismo rafforza l’immagine riduzionista e meccanicista del corpo. Come gli alimenti sono scomposti nelle loro proprietà nutrizionali, così il corpo è percepito come somma delle sue parti, macchina di cui il cibo costituisce il carburante, metafora avvalorata, come abbiamo visto, dagli schemi degli esercizi, dalla struttura dei macchinari e dal ricorso a dispositivi che monitorano gli effetti delle pratiche fisiche e dietetiche sulle singole parti del corpo. Allenamento e precetti nutrizionisti operano all’unisono nel processo di costruzione corporea, fornendo agli individui obiettivi intermedi: prima la fase di massa a cui corrisponde l’aumento dell’introito calorico, poi quella di definizione che prevede un taglio netto delle calorie. Questa temporalizzazione, a sua volta, rafforza l’immagine di un corpo atomizzato, in contrasto con la rappresentazione olistica implicita nel concetto di “benessere”, veicolata dalle retoriche del fitness ed esperita attraverso l’acquisizione della capacità di ascolto del corpo affinata dalle attività fisiche.

Alcuni utenti cercano di coniugare i precetti del nutrizionismo con consumi alimentari alternativi che promuovono una visione olistica attenta alla dimensione relazionale, ecologica, organolettica ed emozionale del cibo, veicolo di salute ambientale, sociale e politica e non solo individuale. Tra questi, il vegetarianismo nelle sue molteplici declinazioni, il veganismo e i consumi etici e biologici attenti ai modi in cui il cibo è prodotto, distribuito e consumato. L’adesione a questi stili alimentari alternativi può essere letta come una forma di “cittadinanza attiva” (Stagi 2008) che pensa il cambiamento del sistema come il prodotto della somma di scelte quotidiane, stili di consumo, gusti e comportamenti individuali.

Sebbene la percentuale degli utenti di Gymclub che adotta regimi dietetici alternativi sia ancora ridotta, in linea con le percentuali nazionali²⁹ e con una netta prevalenza della componente femminile, è in aumento il numero

29 Secondo l’indagine Eurispes 2024, in Italia, vegani (2,3%) e vegetariani (7,2%) rappresentano il 9,5% della popolazione superiore ai 18 anni. All’origine di queste scelte vi sarebbero la sensazione di una migliore condizione fisica (86,4%), la facilità a mantenere il peso forma (73,3%) e la maggiore creatività in cucina (66,5%). Tra le nuove abitudini alimentari, le diete “senza” sono sempre più diffuse: alimenti senza lattosio (30,9%), senza zucchero (25%), senza glutine (21%), senza lievito (18,3%) e senza uova (13,8%). <https://eurispes.eu/news/risultati-del-rapporto-italia-2024/> (data ultimo accesso: 6 luglio 2024).

di clienti che mostra una riflessività alimentare che oltrepassa la definizione di “sana alimentazione” in termini puramente salutistici.

Sono vegetariana da più di 25 anni, prediligo cibi integrali e biologici o a km zero e sebbene abbia sempre prestato un'attenzione maniacale all'alimentazione, durante il primo incontro con il mio coach nutrizionale, dopo avere compilato per 20 giorni il mio diario alimentare, ho scoperto che mangiavo troppa frutta e che il mio consumo giornaliero di proteine era di soli 35 gr al giorno! Per raggiungere i 110 gr prescritti dal coach sono stata costretta a inserire nella mia dieta pasta proteica, 30 gr di albumi e 30 gr di integratore proteico al giorno, alimenti che considero a tutti gli effetti dei non-cibi. Per tutti ho però optato per la versione biologica o vegana. Tenere insieme scelte etiche e salutari non è sempre facile e sono costretta a continue acrobazie... (Bianca, giornalista free lance, 49 anni).

Questo sforzo riflessivo consente di rilevare come questi individui cerchino di mediare tra esigenze etiche ed estetiche contrastanti e tra differenti ordini rappresentazionali e valoriali, attingendo a una pluralità di registri discorsivi che veicolano diverse concezioni di alimentazione, salute e corpo, sussunte nella categoria comune di benessere psicofisico. Attraverso la personale rielaborazione di questi complessi universi discorsivi, gli utenti della palestra danno senso alle loro pratiche corporee e dietetiche che si rivelano essere non solo tecniche disciplinanti e normalizzanti di adesione a ideali corporei normativi ma vere e proprie tecnologie del sé, strategie che consentono di sottoscrivere valori, veicolare comportamenti di resistenza ai modelli istituzionalizzati, mezzi per “immaginare” (Appadurai, 2001) visioni inedite di se stessi. Il processo di progettazione e realizzazione della corporeità rappresenta infatti un modo di riprendere il controllo su se stessi e di estenderlo alla realtà, semplificandola. L'atto auto-antropopoietico (Affergan, Borutti, Calame, Fabietti, Kilani, Remotti 2005) di plasmare il proprio corpo rappresenta una forma di resistenza e una provocazione verso se stessi, in quanto monito al miglioramento costante, alla conoscenza, all'ascolto, al controllo dei movimenti e delle abitudini alimentari e verso la società, alla cui frammentarietà e incompiutezza oppone la costanza dell'allenamento, alla cui politica del disimpegno contrappone l'autosacrificio e la diligenza, al cui caos relazionale sostituisce la definizione e il controllo muscolare. Il corpo diviene una forma di protesta; il corpo meccanicistico plasmato, scolpito, trasformato dall'allenamento in fattore di individuazione del soggetto e il corpo olistico “sentito”, “ascoltato”, percepito attraverso l'esecuzione degli esercizi, divengono il terreno di applicazione dell'autocontrollo, della disciplina e della volontà del soggetto: “non si può allenare il corpo senza allenare la volontà” dichiara Adriano, broker cinquantunenne. Questo controllo si estende all'intera vita sociale degli individui, consentendo una migliore gestione delle emozioni e il

raggiungimento di un maggiore equilibrio e di un più elevato grado di consapevolezza. Il lavoro sul corpo assume una connotazione morale: il corpo allenato non è solo più forte ma è anche più virtuoso, non è solo mezzo di assoggettamento ma veicolo di soggettività. Ed è proprio nella prospettiva del controllo, che si traduce nell'ideale positivista della misurabilità di ogni aspetto e performance del corpo così come in quello della percezione della sua interezza, che sembrano ricomporsi i due ideali normativi, impliciti nel concetto di fitness, in cui il corpo olistico finisce con il rappresentare la forma compiuta del corpo-macchina.

Conclusioni

Attraverso l'approccio etnografico ho mostrato come, attraverso la frequentazione della palestra, i clienti si trovino a confrontarsi con la nozione ambigua di "benessere", nella quale confluiscono le categorie di fitness e salute, accomunate dalla variabilità dei parametri che le definiscono e la cui declinazione pratica consiste nel precetto "allenamento-alimentazione-riposo" che sancisce il connubio alimentazione-salute. Attraverso la pratica delle attività fisiche, i clienti si confrontano con due differenti concezioni del corpo, solo apparentemente in opposizione e sussunte nell'imperativo della riscoperta di un corpo "naturale" che permea le retoriche del fitness: quella atomizzata – veicolata dalle modalità di esecuzione degli esercizi, dalla struttura dei macchinari e dal ricorso a strumenti di misurazione "oggettivi" e rafforzata dalla rappresentazione frammentata del cibo promossa dai precetti nutrizionisti – che fa del corpo il terreno del controllo del soggetto, materia plastica da modellare a proprio piacimento; quella olistica – esperita attraverso la riappropriazione del corpo attivata dall'allenamento e convalidata dalla rappresentazione del cibo promossa dai regimi alimentari alternativi – che fa del corpo un oggetto di cura, terreno della riscoperta della sfera emozionale e del raggiungimento dell'equilibrio psicofisico. Leggere la variabilità dei parametri che definiscono fitness e salute e questa duplice rappresentazione del corpo attraverso il filtro dell'alimentazione mi ha consentito di mostrare come, nonostante le differenze di genere che si traducono in attitudini diversificate rispetto al cibo, la frequentazione della palestra induca nei suoi utenti un certo grado di riflessività alimentare. Questa attitudine riflessiva, a sua volta, si traduce nella costante rielaborazione dei clienti delle differenti retoriche che promuovono il raggiungimento del benessere attraverso il cibo, nel tentativo di mediare tra piani ideali, rappresentazionali e valoriali differenti e dare un senso alle loro pratiche corporee, acquisendo una nuova visione di se stessi.

Bibliografia

- Affergan, F., Borutti, S., Calame, C., Fabietti, U., Kilani, M. e Remotti, F., (2005), *Figure dell'umano. Le rappresentazioni dell'antropologia*, Roma, Meltemi.
- Appadurai, A., (2001), *Modernità in polvere*, Roma, Meltemi.
- Bauman, Z., (2006), *Modernità liquida*, Bari, Laterza.
- Barberani, S., (2015), in Barberani, S., Borutti, S., Calame, C., Kilani, M., Mattalucci, C., Vanzago, L., *Soggetto, persona e fabbricazione dell'identità. Casi antropologici e concetti filosofici*, Milano, Mimesis, pp. 75-103.
- (2016), L'invenzione della “sana” alimentazione: retoriche divulgative e pratiche quotidiane dei consumatori, *Archivio Trentino*, 2, pp. 91-108.
- Besnier, N., Brownell, S., Carter, T.F., (2024), *Antropologia dello sport: corpi, confini e potere nel mondo contemporaneo*, Milano, Ledizioni.
- Biasci, A., (2020), *Project Nutrition. Per essere padroni dei concetti e non schiavi delle diete*, Brescia, Project Invictus.
- Bordo, S., (1997), *Il peso del corpo*, Milano, Feltrinelli.
- Bourdieu, P., (1978), Sport and Social Class, *Social Science Information*, 17, 6, pp. 819-840.
- Bromberger, C., (1998), *Passions ordinaires: du match de football au concours de dictée*, Paris, Bayard.
- Crosset, T., Beal, B., (1997), The use of “subculture” and “subworld” in ethnographic works on sport: A discussion of definitional distinctions, *Sociology of Sport Journal*, 14, 1, pp. 73-85.
- Featherstone, M., (1990), *The Body: Social Process and Cultural Theory*, London, Sage.
- Ferrero Camoletto, R., (2005), *Oltre il limite. Il corpo tra sport estremi e fitness*, Bologna, il Mulino.
- Fischler, C., (1994), Éditorial: Magie, charmes et aliments, in Fischler, C., éd., *Manger magique. Aliments, sorciers, croyances comestibles*, *Autrement*, Série «Mutations/Mangeurs», 149, pp. 10-19.
- Foucault, M., (1984), *L'uso dei piaceri*, Milano, Feltrinelli.
- Giddens, A., (2001), *Identità e società moderna*, S. Maria Capua Vetere, Ipermedium Libri.
- Hedblom, C., (2009), *The Body is Made to Move. Gym and Fitness Culture in Sweden*, Stockholm, Stockholms Universitet.
- Koensler, A., Meloni P., (2019), *Antropologia dell'alimentazione. Produzione, consumo, movimenti sociali*, Roma, Carocci.
- Lasch, C., (1981), *La cultura del narcisismo*, Milano, Bompiani.
- Le Breton, D., (1999), *L'Adieu au corps*, Paris, Métailié.
- (2007), *Antropologia del corpo e modernità*, Milano, Giuffrè.
- Lindqvist, S., (2003), *Il sogno del corpo. Cultura e culturismo*, Milano, Ponte alle Grazie.

- Lupton, D., (2016), *The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking*, Cambridge, Polity Press.
- Maccagno, P., (2015), *Lungo lento. Maratona e pratica del limite*, Macerata, Quodlibet.
- Meloni, P., (2018), *Antropologia del consumo. Doni, merci, simboli*, Roma, Carocci.
- Nardini, D., (2016), *Gouren, la lotta bretona. Etnografia di una tradizione sportiva*, Cargeghe, Editoriale Documenta.
- (2022), *Surfers paradise. Un'etnografia del surf sulla Gold Coast australiana*, Milano, Ledizioni.
- Sassatelli, R., (1995), Processi di consumo e soggettività, *Rassegna italiana di Sociologia*, 36, 2, pp. 169-205.
- (1999), Interaction Order and beyond: A field analysis of body culture within fitness gyms, *Body & Society*, 5, 2-3, pp. 227-248.
- (2000), *Anatomia della palestra. Cultura commerciale e disciplina del corpo*, Bologna, Il Mulino.
- (2002), Corpi in pratica: "habitus", interazione e disciplina, *Rassegna Italiana di Sociologia*, 43, 3, pp. 429-457.
- Scrinis, G., (2008), On the Ideology of Nutritionism, *Gastronomica*, 8, 1, pp. 39-48.
- Seppilli, T., (2007), Fitness, wellness, chirurgia estetica: per un'antropologia della corporeità nelle società tardo-capitalistiche, in Scafoglio, D., a cura di, *L'odore della bellezza. Antropologia del fitness e del wellness*, Milano, Editoriale Delfino, pp. 16-23.
- Shilling, C., (1993), *The Body and Social Theory*, London, Sage.
- Sossa Rojas, A., (2015), Studying Corporality in the Gym: Pratical Reflections for the Social Sciences, *Methaodos.revista de ciencias sociales*, 3, 2, pp. 192-206. [Online] Consultabile all'indirizzo: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441542974003> (Data di accesso: 3 luglio 2024).
- Stagi, L., (2008), *Anticorpi. Dieta, fitness e altre prigioni*, Milano, Franco Angeli.
- Wacquant, L., (2002), *Anima e corpo. La fabbrica dei pugili nel ghetto nero americano*, Roma, DeriveApprodi.
- Warde, A., (1997), *Consumption, Food and Taste*, London, Sage.