

ALLENAMENTI ESTREMI, DIETE A BASE DI PROTEINE E INTEGRATORI, SAUNE IBERNANTI: È LA FORMULA PER FERMARE IL TEMPO CHE HA CONQUISTATO SPORTIVI, ATTORI, MANAGER E IMPRENDITORI OLTRE GLI "ANTA". «È LA NUOVA CRISI DEI CINQUANTENNI» DICE L'ESPERTO DI FITNESS PIERLUIGI DE PASCALIS. «SEMPRE MEGLIO DI BISTURI E PUNTURINE: L'UOMO DEVE RIMANERE UOMO», DICE IL CHIRURGO ESTETICO ANTONIO SPAGNOLO. MA ATTENTI A NON ESAGERARE...

Carola Uber

ADDIO MEZZA ETÀ

NOI SIAMO I NUOVI DORIAN GRAY

MILANO - SETTEMBRE

Ho tre costanti: cura del corpo, cura della mente e studio della musica. Faccio sempre sport e la mattina m'iberno nella criosauna a meno 110 gradi: mantiene giovane. Consigliano due minuti, io ne reggo sei», raccontava alla vigilia dei suoi 50 anni, ovvero l'anno scorso, l'imprenditore **Gianluca Vacchi**, il tatuatissimo "Mister Enjoy" di

Instagram. Nelle sue parole c'è l'essenza di un'epidemia che sembra stia colpendo sempre più uomini della categoria over 40: in pratica, se un tempo il cinquantenne in crisi lo riconoscevi dall'amante inequivocabilmente giovane e bella, ora costui è altrettanto riconoscibile da una sfrenata (e talvolta improvvisa) passione per muscoli, forma fisica, diete maniacali, sport di endurance e pratiche anti invecchiamento. Se il caso di >>>

**GIANLUCA
VACCHI**

L'imprenditore Gianluca Vacchi, 51 anni, star di Instagram da quasi 12 milioni di follower. Maniac della cura del corpo, è uno dei più convinti sostenitori della criosauna: lui la fa ogni giorno.





**TOM
BRADY**

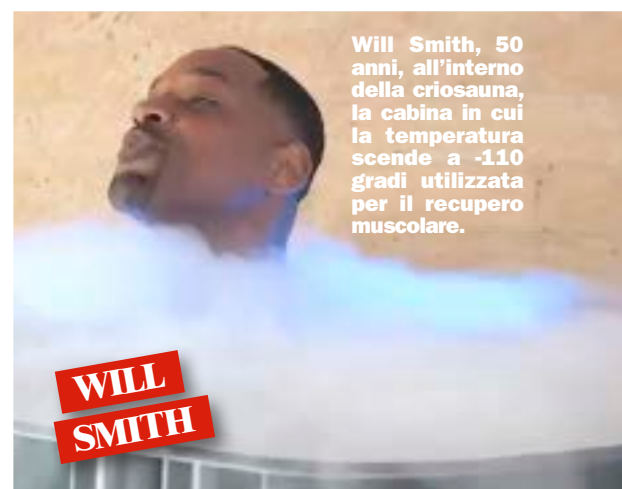
>>> Vacchi è il più esemplare, perché scevro da uno stile di vita imposto dalla sua professione (ok, essere una webstar da 12 milioni di follower è ormai la più ambita delle professioni), anche quando a impersonificare questi Dorian Gray della tartaruga addominale sono attori caratteristi da film d'azione e sportivi ad alti livelli, da una certa età in poi l'allenamento più che un mezzo sembra il fine. Talvolta un'ossessione intorno alla quale gira tutto il resto. «In

A ds., Tom Brady, 41 anni, quarterback del New England Patriots (e marito di Gisele Bündchen), nella campagna Tag Heuer. Sopra, mentre beve elettroliti (minerali) con il marchio TB12, la clinica da lui fondata e gestita dal contro-



**MARK
WAHLBERG**

A sin., l'attore Mark Wahlberg, 47 anni, al mare con i figli (ne ha 4 dalla moglie Rhea Durham) e la sua tartaruga addominale frutto di un workout quotidiano che inizia alle 2 e mezza di mattina. Sotto, mentre mostra su Instagram uno degli integratori di proteine alla base della sua dieta quotidiana.



**WILL
SMITH**

Will Smith, 50 anni, all'interno della criosauna, la cabina in cui la temperatura scende a -110 gradi utilizzata per il recupero muscolare.

questi casi è quella che chiamiamo "sindrome di Highlander" e riguarda proprio gli ultraquarantenni che pensano che, attraverso un'attività fisica strenua per tipologia e frequenza, possano fermare o riportare indietro le lancette del tempo», spiega Pierluigi De Pascalis, professore di Didattica del fitness all'Università di Foggia. «È una sottocategoria della vigoressia, che invece interessa i ragazzi più giovani. Da che cosa si ricono- >>>

HUGH JACKMAN

Hugh Jackman, 49 anni, in tenuta sportiva a spasso con il suo cane. L'attore è noto per l'interpretazione del supereroe Wolverine nella saga cinematografica sugli X-Men iniziata nel 2000: da allora non ha più potuto permettersi di non allenarsi.

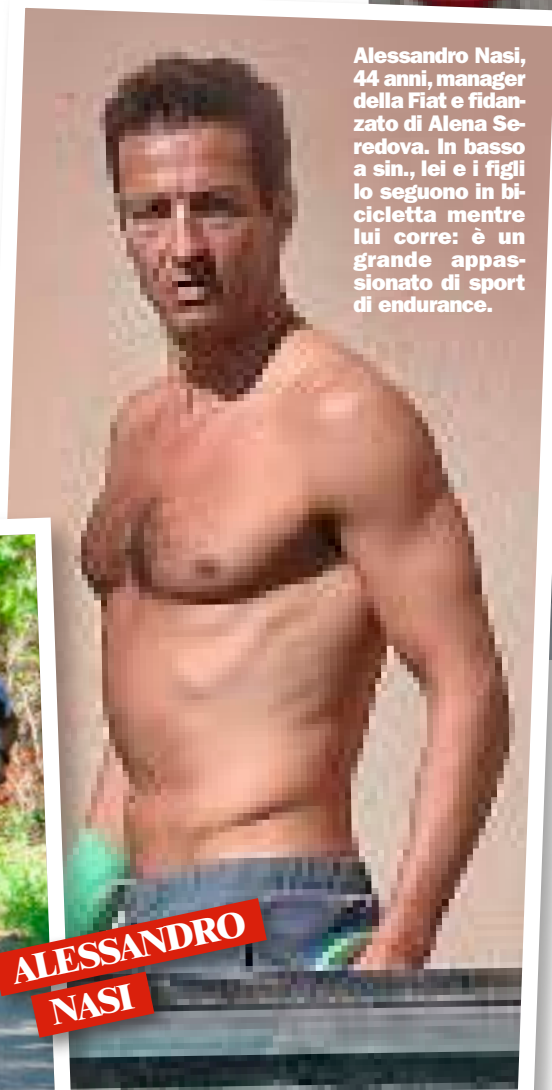


sce? Dal fatto che lo sport diventa il pensiero principale della giornata fino a compromettere pesantemente la vita sociale». Ma almeno l'effetto anti invecchiamento è reale? «Il giusto abbinamento di sport e alimentazione ha certamente un effetto anti ossidante, ma il sovrallenamento e l'uso esagerato di integratori creano danni oltre che a muscoli, tendini e ossa, anche agli organi detossificanti, che non riescono a eliminare tutte le scorie. E poi c'è la frustrazione per la difficoltà nel raggiungere i risultati sperati, apripista verso l'uso degli anabolizzanti per gonfiare di più i muscoli. Il problema però non riguarda solo i culturisti, perché in ogni sport possiamo trovare un elemento di dipendenza: c'è uno studio che evidenzia che i km percorsi negli sport di endurance sono direttamente proporzionali al rischio di divorzio».

Un rischio che **Mark Wahlberg** per ora è riuscito a evitare.

Il segreto del fisico di Tom Cruise? Sei capitoli della saga 'Mission: Impossible' e mai una controfigura

Alessandro Nasi, 44 anni, manager della Fiat e fidanzato di Alena Seredova. In basso a sin., lei e i figli lo seguono in bicicletta mentre lui corre: è un grande appassionato di sport di endurance.



ALESSANDRO NASI



È uno degli attori più statuari di Hollywood e ha recentemente raccontato com'è strutturata la sua giornata tipo: sveglia alle 2 e mezza, preghiera, colazione a base di frullati di frutta e amminoacidi, un'ora e mezza di allenamento in palestra, pasto post allenamento iperproteico, doccia, mezz'ora di golf, snack con barrette energetiche, una seduta di crioterapia, un altro snack, due ore per famiglia, riunioni e



**TOM
CRUISE**

Tom Cruise, 56 anni, in "Mission: Impossible - Fallout", ultimo film in cui l'abbiamo visto in azione: per rimettere i panni del super atletico Ethan Hunt l'attore, che non vuole controfigure, si è dovuto allenare duramente un anno intero.

telefonate, pranzo, ancora un'ora di lavoro, poi a scuola a prendere i figli (ne ha quattro), uno snack, di nuovo ad allenarsi per un'ora, seconda doccia, cena (chissà se impone anche a moglie e figli di sedersi a tavola alle 17 e 30) e alle sette e mezza a letto. Che poi Wahlberg stia facendo tutto questo per prepararsi a un ruolo cinematografico è irrilevante: a Hollywood tra un ruolo e l'altro non c'è tempo per rilassarsi, la

concorrenza è spietata e arrivare al provino già pronti è un bel vantaggio sui ventenni (anche in termine di tempi e spese di produzione). Ne sa qualcosa **Will Smith** che, mentre si allenava per *Suicide Squad*, ha subito un brutto strappo muscolare: «Fu davvero spaventoso perché quando hai 47 anni, nessun infortunio è più un lieve infortunio...», ha raccontato. E ne sa qualcosa anche **Hugh Jackman**, noto per

l'interpretazione di uno dei più amati supereroi della Marvel, il mutante Wolverine della saga degli X-Men. Il suo allenamento per quel ruolo, in cui sfoggia un fisico che sembra preso dai manuali di anatomia muscolare, è stato messo a punto dal personal trainer australiano Mike Ryan ed è diventato uno standard di riferimento per molti bodybuilder: basta cercare "Wolverine Workout" su Google. Certo, poi a guardarlo diresti che

tra lui e il collega **Tom Cruise**, il più giovane sia il secondo, mentre è il contrario: Tom è nato sei anni prima e a 56 continua a non volere controfigure per le scene acrobatiche dei suoi film. Per l'ultimo, *Mission: Impossible - Fallout*, si è però dovuto allenare un anno intero (con buona pace del produttore, ovvero lui stesso). Una costante nelle schede di training di tutti questi divi? L'ibernazione in versione soft, cioè nella cabina per la criosauna, la stessa che Vacchi si è comprato e messo in casa.

E poi ci sono gli sportivi. Quelli amatoriali, come **Alessandro Nasi**, manager della Fiat e fidanzato di Alena Seredova, che ha la passione per la corsa e la bicicletta. E quelli professionisti: tipico è il caso di **Tom Brady**, il quarterback dei New England Patriots che a 40 anni (età ben oltre il limite nel football americano) è ancora uno dei più forti, nonché il vincitore di un Super Bowl (ne ha vinti 5) più anziano di sempre. Il segreto? Un rigore assoluto: dieta totalmente priva di zucchero (condivisa dalla moglie Gisele Bündchen) e un workout messo a punto dal suo allenatore personale, il controverso Alex Guerrero (in passato nell'équipe dei Patriots, ma poi cacciato) con cui ha fondato la TB12, la cosiddetta "clinica dei miracoli".

A proposito di miracoli: almeno a livello estetico è possibile ottenere gli stessi risultati con la chirurgia? «Impossibile», risponde netto **Antonio Spagnolo**, chirurgo plastico ed estetico con un senso del bello che spesso va contro i suoi stessi interessi. «C'è chi ricostruisce artificialmente l'effetto della tartaruga sull'addome, ma non ha senso perché è una tartaruga fatta con la ciccia! Per come la vedo io, poi, l'uomo deve rimanere uomo: meno cose si fa, tra ritocchi, bisturi e punturine, e meglio è». Ma allora quali sono i problemi di bellezza che interessano in particolar modo i super sportivi? «Una dieta iper proteica, e ancor di più l'uso di anabolizzanti, fa venire più brufoletti sulla pelle. E chi ha un'accrecimento muscolare troppo veloce e anomalo rischia le smagliature, per cui la medicina estetica non ha ancora trovato un rimedio risolutivo». Gli aspiranti Highlander sono avvisati. ●