



Roberto Bolle: mangiavo solo schifezze, ho dovuto fare la dieta

«Brioche e piatti precotti sono stati per anni la mia cena», racconta Roberto Bolle. «Tornavo a casa stremato, non ce la facevo a spadellare. Mi tornava molto più semplice scartare qualche confezione sul divano. A un certo punto ho capito che mi stavo rovinando. Dovevo chiudere con quell'anarchia alimentare, **rifugio effimero dello stress**».

Ecco la confessione del ballerino a OK.

«Un ballerino è un atleta, a tutti gli effetti. La preparazione, la disciplina, le ore di allenamento quotidiano: sono tutti elementi imprescindibili. E più sale il livello, più è necessario il rigore. Ascoltare il corpo fa parte della nostra vita. Sempre. Perché il fisico di chi danza dev'essere potente ma al tempo stesso guizzante ed espressivo, deve volare al suono della musica con movimenti naturali, ma di una naturalezza studiata al dettaglio. Per rispondere a tutti questi requisiti dev'essere sano.

Mettereste della benzina scadente in una Ferrari prima del Gran Premio? No. Un'alimentazione corretta è fondamentale. E questo vale per tutti, non solo per i ballerini.

Io mi sono fatto aiutare da un nutrizionista che mi ha fornito indicazioni precise sul regime più adatto a un atleta come me. Ne avevo bisogno? Be', il mio rapporto con il cibo ha vissuto fasi alterne.

Consumavo snack davanti al televisore

Fino a 11 anni c'erano i piatti genuini di mia mamma, cucinati con le verdure dell'orto. E tutto andava bene. Poi ho lasciato la mia casa in Piemonte per entrare nella Scuola di ballo del Teatro alla Scala. E con le superiori sono arrivati i cambiamenti. Il giorno era dedicato allo studio delle varie discipline, dalla danza classica e moderna alla storia della musica. Poi alle 18.30 iniziavano le lezioni al liceo scientifico serale (per studenti lavoratori), che terminavano alle 22.40.

Come non cedere alla tentazione di panini, patatine, snack e merendine varie, che costituivano l'unico intermezzo piacevole tra un'ora di chimica e una di matematica?

E si sa che, purtroppo, le cattive abitudini sono difficili da perdere. Così, anche quando ho terminato la scuola e dal collegio mi sono trasferito a vivere in appartamento, a fine giornata mi tornava molto più semplice scartare merendine e confezioni di schifezze varie sul divano, davanti al televisore, anziché mettermi a spadellare ai fornelli. Poi dovevo solo buttare le cartacce nella spazzatura senza lavare i piatti. A tratti mi davo a una vera anarchia alimentare.

Alla Scala i ballerini non sono seguiti da un nutrizionista

Già, nei teatri italiani non è prevista la consulenza di un nutrizionista per le compagnie di balletto. Non è come per i calciatori: tutte le società mettono a loro disposizione cuochi e dietologi per controllarne con costanza la dieta e renderla adatta allo sforzo fisico cui si sottopongono.

Con il passare del tempo, un'alimentazione come quella cui mi abbandonavo rischiava di avere ripercussioni negative non solo sulla muscolatura, che per essere sempre tonica necessita di un adeguato equilibrio di fibre e proteine, ma sulla salute in generale. E però non c'era nessuno a farmelo notare, a consigliarmi.

La situazione è peggiorata con l'inizio della carriera internazionale. Ero sempre in giro, aumentavano i successi e gli impegni. E più ero sottoposto a un crescendo di stress psicofisico più rinunciavo a controllare quel che mangiavo. Mi ricordo in particolare del periodo di Londra avevo 22 anni, il mio primo lancio internazionale importante: avrei ballato davanti alla principessa Diana e alla principessa Margaret. Mi avevano assegnato un piccolo appartamento a due passi dalla Royal Albert Hall e ogni sera, tornando a casa dopo le prove, facevo la spesa in piccoli supermarket dove i cibi precotti abbondano. Avevo una predilezione per le torte salate e non mancavo mai di acquistare chicken pie, che è un pasticcio di pollo, e biscotti al burro.

Ero arrivato al limite: mi sentivo affaticato e nauseato

Durante la giornata io e i miei colleghi avevamo solo il tempo per reintegrare le energie con bicchieri di latte e caffè nella sala relax del teatro e scartocciare qualche barretta energetica senza alcun criterio.

A un certo punto mi sono reso conto che stavo arrivando al limite. Mi sentivo affaticato, nauseato. Ho capito che il mio fisico mi chiedeva aiuto per mantenere la forma acquisita, per superarla, per stare bene. Non era una questione di linea, per quella bastava l'allenamento, ma proprio di salute, di benessere. E allora ho detto basta al junk food, rifugio effimero allo stress e alla fretta quotidiana. Il cibo spazzatura mi si stava ritorcendo contro come un boomerang. Ritornato a Milano ho deciso che dovevo disintossicarmi dalle calorie killer. Un venerdì sera ho buttato tutte le pizze in scatola, le brioches e quant'altro nell'immondizia, e mi sono dedicato a tre giorni di depurazione a base di frutta, verdura e acqua a volontà.

Il primo giorno è stato difficile, l'astinenza da grassi e zuccheri si faceva sentire. Ma già il giorno successivo mi sentivo più leggero e sereno. E alla fine stavo meglio, molto meglio.

A questo punto sono andato dal nutrizionista, perché volevo finalmente ascoltare il mio corpo e capire di che cosa avesse bisogno. D'altra parte, con tutto quello che gli faccio fare se lo merita, no? E ho scoperto che non è difficile alimentarsi bene: niente schifezze, tanto per cominciare, via libera a yogurt e ricotta, riso integrale e farro, carne e pesce, verdure cotte e crude, frutta a volontà, tutto distribuito in maniera equilibrata durante la giornata e condito da tanta, tanta acqua. Io ne bevo dai quattro ai cinque litri ogni giorno.

Certo non sono diventato un fanatico e una volta ogni tanto mi concedo qualche strappo: per esempio, un assaggio di cioccolato fondente, cui non riesco proprio a resistere, un bicchiere di vino rosso a tavola, un dolce, una bella pasta e sì, anche le patatine del sacchetto o le noccioline all'happy hour quando capita. Perché no? Il cibo spazzatura ti uccide se diventa una regola ma è ancora più buono se è un'eccezione. (www.ok-salute.it)