

I Forzati della strada hanno fame

L'alimentazione nel ciclismo eroico

E' già in vendita nelle migliori librerie della provincia il nuovo libro di Carlo Delfino e Mario Cionfoli dal titolo "I Forzati della strada hanno fame! L'alimentazione nel ciclismo eroico. Miti ed evidenze". L'opera racconta di quando e come furono i primi tentativi di capire quando e come fosse meglio mangiare; il cosa e quanto mangiare era un optional perché il più delle volte si mangiava quello che capitava. Di esperienza in esperienza, di aneddoto in aneddoto, di certezza scientifica in sicurezza prontamente confutata, arriviamo ai giorni nostri con un breve ma esaustivo accenno alle prime rudimentali pratiche dopanti come tentativo di favorire "la Carburazione" e l'utilizzo di ciò che veniva ingurgitato. Il libro edito dalla Marcianum Press di Venezia, consta di 152 pagine ed è completato da una trentina di foto che colorano l'ambientazione storica e il tema. Tutti i grandi protagonisti del ciclismo eroico del secolo scorso trovano spazio con le loro storie e i loro aneddoti legati alla fame e alla sofferenza. Brunero, Bottecchia, Gerbi, Gordini, Pavesi, i Campioni Francesi...per finire a Coppi e Bartali. Però anche le decine di isolati che hanno caratterizzato le cronache del "900 ciclistico" diventano protagonisti della storia dell'alimentazione. Tutti portano un contributo in termini di esperienza e di ricordo. Ma si farà anche accenno (proponendo stralci interessantissimi) ad alcuni libri ormai introvabili come quello del Dott. Friemann, a quello di Grioni e Desgrange, primi tentativi di codificare una scienza che era tutta in divenire e che ai giorni nostri avrebbe assunto invece una importanza estrema. Mario Cionfoli e Carlo Delfino si sono conosciuti all'Eroica del 2011; si sono parlati, hanno ragionato, si sono sintonizzati, si sono raccontati di quanto sia bello il ciclismo d'epoca. Due colleghi di professione e di passione sportiva non potevano non stimarsi, e così è stato. Forgiata l'amicizia con una pedalata e con un' impressione culturale, i due hanno deciso di raccogliere le loro conoscenze e competenze unendo gli sforzi per pubblicare un lavoro su come mangiavano i "forzati della strada". Ed è giusto dire proprio come "mangiavano" perché cento anni fa non si parlava di alimentazione ma di come togliersi la fame, di come riuscire a sopportare fatiche inimmaginabili, di come riuscire a trovare per strada qualcosa da mettere sotto i denti. "Mi ricorderò sempre quella volta che chiesero a Stefano Gaggero, gregario di Coppi recentemente scomparso, come era la dieta ai suoi tempi - dichiara l'autore varazzino Carlo Delfino -. La risposta: "Ve lo dico io come era la dieta: a casa e non c'era niente da mangiare! Ecco come era la nostra dieta. Si faceva la fame e basta. La prima volta che mi sono trovato in ritiro con la Bianchi mi sembrava di sognare: pane bianco, bistecche, pasta, banane...." Più che scienza dell'alimentazione applicata al ciclismo, negli anni eroici bisogna parlare de "Il

mangiare” , sì, il mangiare, quell’impulso che non puoi ingannare, quel bisogno incontenibile, quella necessità inderogabile che ci permette di vivere e che permette al ciclista di pedalare a lungo. Anche molto a lungo. Il mangiare, certo sarebbe stato anche un buon titolo per questo lavoro portato a termine in collaborazione con l’esordiente Mario Cionfoli, collega tre volte: di professione, di passione ciclistica e adesso anche di penna, prosegue l'autore. Il mangiare, certo, l’unico antidoto a quella sgradevole sensazione che si chiama fame e che fortunatamente, alle nostre latitudini, con i suoi forti connotati, abbiamo ormai dimenticato. La conoscevano molto meglio gli interpreti del ciclismo eroico che dovevano fermarsi ad elemosinare un pezzo di pane e formaggio, rubavano due uova al contadino, si attaccavano ai rami di un albero di pesche o si piegavano sotto i filari per strappare un grappolo d’uva”. Cosa dovremmo dire della sete, della disidratazione? "La fisiologia ci spiega che quando si verifica una perdita di acqua pari allo 0,5% della massa corporea, si instaura immediatamente la sensazione sgradevole e altrettanto deleteria della sete. Sono più gli episodi legati alla sete che non alla fame; non per niente la più famosa foto del ciclismo è legata allo scambio “amichevole” di una bottiglia d’acqua e non di un panino o di una camera d’aria". E perché non parlare del freddo, delle cadute, della tempesta, del vento contrario alla marcia, della notte buia e misteriosa che avvolge i pionieri? "Il ciclismo è essenzialmente sofferenza. In mezzo a quel corollario di sofferenze che il ciclista, conoscendosi, deve conoscere e deve imparare a vincere, c’è dunque la fame. In questo libro, attraverso aneddoti e testimonianze inedite, vediamo come hanno fatto i grandi e modesti campioni del passato e cosa abbiamo appreso noi dai loro errori".