

PREFAZIONE del libro

“Dai Loaker a Biohacker”

20:33 di una domenica di Dicembre...e finalmente, dopo le mie 22 ore di digiuno e dopo aver mangiato a sazietà, mi appresto ad iniziare a scrivere quello che in realtà poteva essere il mio secondo libro.

Si...infatti, quasi 20 anni fa', le mie influenze giovanili legate alle solite “cazzate” da ragazzini (risse, donne, motori, sport, alcool e sognare l'America) mi portarono ad iniziare la scrittura di un libro! A quell'epoca ero lungi dal narrare aspetti di biologia e coaching, ma avevo pur sempre l'idea di narrare un po' la mia vita ed un po' la narrativa delle mie influenze letterarie (Enrico Brizzi, Paolo Di Canio ed il Guerin Sportivo).

Chissà cosa sarei diventato e cosa avrei fatto nella mia vita. Ma, ad essere onesto, credo che ognuno abbiamo un percorso ed ogni traguardo o sconfitta, segna indelebilmente cosa siamo stati e cosa siamo. Infatti, come dico sempre ai miei “adepti” :”Puoi sapere chi eri, ma puoi decidere chi sei!”.

Devo dire che questo motto vitae in qualche modo ha sempre fatto parte di me...non mi è mai piaciuto progettare e immaginarmi il futuro, forse per non togliermi il gusto della sorpresa. Sono sempre stato un umile pragmatico anche quando avevo 20 anni, ma ho sempre avvertito dentro di me, la voglia e la sensazione di poter fare qualcosa per gli altri, proprio perché non mi sentivo come tutti gli altri. Se mi vedessi ora mentre sto’ scrivendo questo libro al PC, mi vedresti

indossare un paio di occhialini a lente rossa blueblock...e ne rimarrebbe sorpreso anche l'Emanuele ventenne sbarbato!

Posso ritenermi soddisfatto per ciò che ho fatto, ed in parte anche per ciò che sono diventato, perché dopo la lettura di questo libro, dove oltre alle nozioni tecniche, sviscererò anche le mie esperienze personali, avrai a disposizione tutte le armi per migliorare e affrontare al meglio ogni problema di salute ti si presentasse nella vita.

Questo è un percorso che inizia 9 anni fa (nel 2014) in una sera di Settembre, tra 2 amici, dove uno chiede all'altro...e l'altro risponde senza pensarci molto: "Ok, si può fare!".

Fu' così che nacque in me, il desiderio di scoprire, di imparare, di indagare e di

sperimentare prima su me stesso e poi sulle fantastiche persone (ed anime) che mi hanno seguito, tutto ciò che serve per raggiungere le nostre migliori performance atletiche e mentali. Ancora una volta, mi trovai di fronte ad un bivio nella quale vidi solo un'alternativa possibile nel proseguire il cammino. E la mia scelta si chiamò “etica”, termine che tuttora risuona al quanto obsoleto ed in disuso; basti pensare che nel nostro bel Mondo è assai comune incontrare o conoscere cardiologi sedentari che però consigliano di fare sport, dietologi che contano le calorie ma loro stessi in sovrappeso, pneumologi nemici del fumo ma col vizio della sigaretta!

L'etica non è un termine; l'etica è uno stile di vita.

A proposito di coach, e da coach, li dovrei ringraziare tutti, perché ognuno ha saputo darmi qualcosa tramite i loro insegnamenti ed anche tramite i loro errori, che forse solo io riuscivo a vedere. Ma, riprendendo il filo logico che vorrei seguire per narrare questo libro, dovrei fare un bel salto nel mio passato, ancor prima dell'adolescenza.

Infatti, come ho avuto modo di scoprire tramite le mie letture e studi, i nostri “difetti” estetici legati al body fat sono figli dello stile di vita che abbiamo assunto nei primi anni della nostra vita. E se non bastasse, ora più che mai, la nostra epigenetica (branca della genetica che si occupa dei cambiamenti fenotipici ereditabili dai nostri genitori) è legata alla nostra progenie (i nostri genitori, ma non solo), a ciò che hanno fatto, a come mangiavano, al loro stile di vita ed anche

alle loro mutazioni genetiche(a tal proposito consiglio un test genetico a chiunque). Nel mio caso, diciamo che avevo la tendenza a gonfiarmi a livello addominale, pur rimanendo longilineo; il mio ricordo è che ogni volta che avevo fame, che siano stati i Loaker, le crostatine o altre merendine “schifose”, questi erano sempre presenti nella dispensa di casa ed io non potevo che fagocitarli alla sola vista!

Poi un bel giorno, il mio babbo, decise di darci un taglio, e credo che quella fu' la prima lezione in assoluto che mi insegno'...se vuoi cambiare, devi cambiare! Credo che Einstein seppe dire una cosa simile molti anni prima (“L'essere umano è un folle perché crede di poter cambiare le cose senza cambiarle affatto”) ma credo proprio che mio padre

non l'abbia mai saputa e questo rende il suo insegnamento ancor più prestigioso. Per mia fortuna, con il passare degli anni, riuscii a svilupparmi molto bene fisicamente, senza avere grossi eccessi muscoloscheletrici, ma almeno la mia cara “tartaruga” sono riuscito a portarla viva e vegeta sin alla soglia dei quaranta anni.

Tornando all'ereditarietà ed all'origine dei nostri depositi adiposi (adipociti), mi sono accorto che solo allenando questa parte del corpo, riesco a gestirne la tonicità'. Infatti, appena trascuro l'addome nella mia routine di allenamento (nel mio caso, gli addominali non si fanno a tavola), mi ritrovo gonfio e in disarmonia con il mio corpo. In questo noto un certo legame traumatico che mi lega al mio passato, ragion per cui, riesco a comprendere meglio di altri, quando i miei clienti mi

parlano del rapporto che hanno con il loro corpo. Io li ascolto...li assecondo...e poi li sprono spiegando che il risultato è la proiezione dei nostri pensieri.

Se lo pensi, lo stai già ottenendo!

A mia madre invece, ringrazio l'avermi tramandato il desiderio della scoperta e l'abnegazione e dedizione nel lavoro, qualsiasi esso fosse.

Come avrai capito, in questo libro parlerò a briglia sciolta cercando di dare un senso ed un filo logico, anche se so' già che non sarà così facile, dato che nel mondo del benessere e del fitness, le novità sono all'ordine del giorno e se vuoi rimanere aggiornato, a differenza dei nostri dottori di fiducia, devi documentarti.

Ma è anche vero che ciò di cui hai più bisogno non sono le novità o le ultime

tendenze; ciò che incide veramente sul tuo presente, sono le abitudini scritte nel nostro genoma e riscoprirle attraverso la loro applicazione, ti farà migliorare e stare meglio.

Questo è il Biohacking...riscoprire chi eri e cosa facevi, in modo da ritrovare il pieno delle tue potenzialità fisiche e mentali, proprio come eravamo tanti secoli orsono, ovvero presenti, sani e consapevoli del nostro potenziale.

Questo potrebbe richiedere un po' di coraggio da parte tua, ma ti prometto che ne varrà la pena. Ultima doverosa nota: io non sono un nutrizionista, ne un medico e ne uno scienziato...per fortuna direi io!

Non sono accreditato dallo Stato per darti consigli alimentari, quindi se sei uno di quelli che ascoltano solo chi ha un titolo,

penso che questo libro non faccia per te.
Sono qualcuno che ha esplorato e scavato
ed è in grado di argomentare la propria
posizione. Se usciamo dal dogma,
chiunque sia dotato di sufficiente curiosità
può farsi un'idea in materia ed è suo diritto
condividerla, soprattutto quando funziona
davvero.

Detto questo, prima di intraprendere
qualsiasi cambiamento nel tuo approccio
alla vita o nella tua alimentazione, chiedi
al tuo medico curante o al tuo nutrizionista
se questo potrebbe fare al caso tuo.

Mi auguro che abbia una mente aperta
come la tua.

Buona lettura.