26 AGOSTO 2010 ANNO XLVIII N.35 (2310)

# panorama

## PARTE II

Viaggio nell'isola del tesoro.
E da Perugia nuovi guai in arrivo.

# Chi si ferma è perduto

## GYM & TONIC

Da un garage di Cesena alla Casa Bianca. La storia dell'italiano che ha costruito un impero facendo allenare milioni di persone nel mondo. I suoi consigli (e le ultime scoperte della scienza) **per tenersi in forma.**

Nerio Alessandri, 49 anni, fondatore e proprietario della Technogym.

WWW.PANORAMA.IT

Francia 5,20 Euro; Germania 5,80 Euro; UK 3,00 GBP; Grecia 5,20 Euro; Spagna 5,20 Euro; Port. (cont) 5,20 Euro; Svizzera 6,60 CHF; Svizzera C.T. 6,30 CHF; Austria 5,20 Euro; Belgio 5,20 Euro; Lux 5,20 Euro; Ungheria HUF 1,300,0; Malta 4,85 Euro; U.S.A. (via aerea New York) 7,25 USD - P.I. SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona

# CHI SI AMA MI SEGUA

DI STEFANO LORENZETTO

Un garage di Cesena, un ragazzino, il primo attrezzo. Oggi quegli attrezzi hanno invaso le palestre di mezzo mondo e allenano i big della Terra. Ma **Nerio Alessandri**, il ragazzino diventato padrone di un impero chiamato Technogym, non si ferma: vuol costruire la **Disneyland del wellness** e rendere la ginnastica obbligatoria per legge.

**Il primo cliente** *Nerio Alessandri, 49 anni, fondatore e presidente della Technogym.*

FOTOGRAFIE DI ALBERTO BEVILACQUA

# «DIO CI HA CREATI PER STARE IN MOVIMENTO»

FOTOGRAFIE DI ALBERTO BEVILACQUA

Gita nel museo della tortura. Il fondatore, Nerio Alessandri, si dimostra inaspettatamente tenerello: «Secondo me, lei non pesa più di 93 chili». A Gambettola, 25 chilometri dalla spiaggia di Rimini, che contende a Ipanema il titolo di capitale planetaria del gluteo levigato, c'è Technogym, leader mondiale nei prodotti e nei servizi per il benessere, e mandarci un cronista che sulla bilancia fluttua tra i 112 e i 114 rasenta il mobbing.

Dopo essere stato il fornitore ufficiale di Sydney 2000, Atene 2004, Torino 2006 e Pechino 2008, Alessandri ha appreso da poche ore d'avere vinto il suo quinto oro consecutivo, assicurandosi l'esclusiva anche su Londra 2012, trentesima edizione delle Olimpiadi. Congratularsi è d'obbligo.

La sede della «wellness company» che mantiene in forma Barack Obama, Vladimir Putin, Nicolas Sarkozy, Bill Gates, Madonna, George Clooney e Giorgio Armani, si presenta per quello che è fin dalla hall. Quando non sta rispondendo al telefono, la centralinista Jennifer decanta l'indispensabilità della bicicletta alla sua collega, in procinto di concedersi una mezz'ora quotidiana di precario equilibrio sulla «wellness ball», che sarebbe la palla elastica argentata offerta in dotazione a tutti i dipendenti insieme con la sedia girevole. In ogni saletta d'attesa, fruttiere ricolme di mele verdi stroncano qualsiasi brama di piadina.

E non ho ancora visto nulla. Fra i caselli di Cesena nord e Cesena sud della A14 sta sorgendo l'avveniristico ed ecosostenibile Technogym Village disegnato dall'architetto Antonio Citterio, 60 mila metri quadrati di legno e vetro, colline e laghetti, piste ciclabili e campi sportivi, che dal 2011 ospiteranno ogni anno 25 mila masochisti desiderosi di visitare il più grande «wellness center» del mondo, di nutrirsi di «wellness food» e soprattutto di sfiancarsi sulla «wellness collection»: da Kinesis Personal, primo oggetto di arredo design che consente 200 esercizi ginnici in casa (anche nella versione Gold per nababbi arabi, 60 ore di lavoro artigianale solo per stendere la foglia d'oro a 24 carati), a Run Excite, che mentre corri stando fermo, un ossimoro tecnologico, ti ricompensa della fatica mediante il coinvolgimento multisensoriale: vista (schermo al plasma, tv, internet), udito (iPod, radio), olfatto (diffusore con tre varianti di profumo: bosco, mare, agrumi), tatto (plastiche vellutate). Del gusto, manco parlarne.

Il presidente della Technogym ci tiene a mostrarmi la sua straziapelandroni prediletta, identificata come Hack Squat da una vecchia etichetta scritta col Dymo: «La palestra Champion di Cesena me l'ha riconsegnata dopo tre anni di corteggiamento e 20 di sudate». La prima che ha costruito: ottobre 1983. Preistoria. L'azienda che sarebbe arrivata a vendere un milione di attrezzi e a fatturare 300 milioni di euro l'anno, con business collaterali come Starpool (piscine e saune) ed Enervit (integratori alimentari), nacque in un garage al numero 44 di via Mentana, a Cesena. «Trenta metri quadrati. Il babbo parcheggiò in strada la sua Golf e mi concesse di trasformarlo in officina. All'inizio smontavo e rimontavo il mio motorino Caballero». Poi vennero il tecnigrafo e il banco da lavoro, cioè quel mix di progettazione, meccanica ed elettronica che oggi impegna 150 fra designer, ingegneri, medici e softwaristi nella scommessa sulla salute dell'uomo moderno.

Bisogna ammettere che Alessandri, originario di Gatteo,

**Benessere di famiglia**
*Nerio Alessandri, con il figlio Edoardo e la moglie Stefania, nella loro casa nel centro di Cesena.*

49 anni che sembrano 39, due lauree honoris causa in scienze motorie (a Urbino) e in ingegneria biomedica (a Bologna), è di una generosità sconfinata con chi è disposto a lasciarsi seviziare, al punto d'avere concesso ai suoi 1.750 collaboratori, età media 31 anni, due ore di pausa pranzo purché frequentino la palestra aziendale attrezzata con 100 macchinari scelti fra le 200 referenze del catalogo Technogym. L'80 per cento degli sventurati ha aderito con slancio, onorando così il titolo «miglior luogo di lavoro» in Italia, conferito all'azienda. Li riconosci dall'impeccabile silhouette e dalla chiavetta usb appesa al collo, che racchiude il programma d'allenamento individuale compilato dal personal trainer: senza quella, nessuno strumento di tortura si mette in moto.

**Così tornano alla scrivania sfiniti.**

Al contrario. Il professor Claudio Bordignon, biologo e genetista del San Raffaele di Milano, mi ha spiegato che quando si trova davanti a un problema insolubile lui e la sua équipe si concedono un quarto d'ora di footing. Poi hanno le idee più chiare.

**Ma lei non si riposa mai?**

Ho un approccio artistico alla vita. Se non creo sto male. Sono figlio di un capomastro e di un'operaia, fin da bambino ho sognato di diventare imprenditore per offrire al mondo qualcosa che prima non esisteva.

**Pare ci sia riuscito: cavaliere del lavoro a 40 anni, il più giovane mai nominato nella storia della Repubblica.**

Ho avuto una fidanzata molto paziente, Stefania Migani, che s'è rassegnata a vedermi impegnato nel garage-officina di casa dopo l'orario di lavoro alla Decco Roda, industria di impianti per il packaging, e ora mi sopporta come marito. E ho anche un fratello, Pierluigi, che mi ha sempre lasciato libero di volare col pensiero, occupandosi di ciò che non avrei potuto seguire, dalle infrastrutture alla logistica.

**Non sarà giunto il tempo di atterrare? Ha già inventato tutto l'inventabile.**

Questo lo dice lei. Guardi qua. (*Mi mostra un piccolo display appeso alla cintura*).

**Che cos'è? Un nuovo contapassi?**

No, il motivatore My wellness.

**Mi sento male.**

È un accelerometro. Uscirà a settembre. Misura l'intensità e la durata di qualsiasi movimento del corpo e assegna un punteggio. Però è intelligente: premia i più sedentari, adattando il setup all'impegno quotidiano. Alla sera lo infili nella porta usb del computer, ti colleghi al sito mywellness.com ed entri nel tuo cruscotto: vedi dov'eri, vedi dove sei arrivato e ti stupisci. È tutto basato sulla psicologia. E non costerà più di 70 euro. Faticare tutti i giorni un pochino riduce del 40 per cento il rischio di accidenti cardiovascolari.

**Mai stato grasso?**

No, al massimo 77 chili, oggi 75. Ma vorrei esserlo per capire meglio quelli come lei.

**Per mantenersi in forma che cosa fa?**

Mi diverto. Mangio di tutto, cinque volte al giorno, di preferenza frutta, verdura e pesce. Faccio una colazione molto abbondante. Bevo tanta acqua. E mi muovo.

**Un terzo degli italiani è sovrappeso e la metà non fa mai movimento. Perché?**

## «HO UN SOFTWARE CHE TI SEGUE GIORNO PER GIORNO»

Peggio. Nel mondo 1,7 miliardi di persone sono obese e dal 2008 il numero dei grassi ha superato stabilmente quello dei malnutriti. In Italia, dove il 30 per cento dei bambini è sovrappeso, ogni anno le malattie cardiovascolari uccidono 240 mila persone. Di questi decessi, 28 mila sono imputabili alla sedentarietà. Allora mi chiedo: com'è che si lavora tanto di autovelox e tutor per cercare di ridurre i morti per incidenti stradali, 5 mila l'anno, e non si fa nulla contro l'ecatombe da immobilismo?

**Interrogativo sensato.**

In questo Paese il 97 per cento delle risorse per la sanità se ne va in medicine e cure. Nella Costituzione si legge che la salute è un diritto: si sono dimenticati di scrivere che la prevenzione è un dovere. In Olanda hanno il ministero dello Sport e della salute, invece in Italia abbiamo gli assessorati al Turismo, allo Sport e allo Spettacolo. Nel Nord Europa star bene è un imperativo etico, perché se tutti i cittadini stanno male alla fine è la nazione che sta male. Da noi è un intrattenimento, assimilato alle gite e al cinema. Ci aggiunga l'implosione dei conti pubblici, determinata dall'invecchiamento della popolazione e dal dilagare delle malattie croniche: cardiopatie, tumori, diabete e depressione. Bisognerebbe investire di più in prevenzione. Ma i politici non lo capiscono. Siccome si tratta di un programma di lungo periodo, nessuno vuole che ad attribuirsene il merito sia il governo che verrà.

**Silvio Berlusconi mi pare più sensibile all'argomento. Il leghista Mario Borghezio, 110 chili, racconta che quando nel 1993 venne ammesso per la prima volta ad Arcore fu «esaminato come un inca in una corte europea del Cinquecento».**

In effetti cinque anni fa, a Natale, il Cavaliere regalò una Run Forma della Technogym a tutti i parlamentari di Forza Italia. Socrate diceva: «Se vuoi mettere in moto il mondo, metti in moto te stesso». Star bene conviene a tutti: ai singoli, alle imprese, ai governi. È un risultato bipartisan. Mi hanno chiamato a parlarne all'ultimo World economic forum di Davos. Lì ho spiegato che la «wellness economy» serve più della «green economy». Gli stati devono spendere in wellness per riformare il welfare. Altrimenti, con l'aumento della vita media, sono destinati alla bancarotta. Tutti.

**Chi la ascoltava avrà pensato: «Cicero pro domo sua».**

No, guardi, qui stiamo parlando di statistiche. Una diminuzione del 10 per cento delle malattie cardiovascolari nella popolazione corrisponde a un 1 per cento in più di prodotto interno lordo. Ogni euro investito dalle imprese nel benessere dei collaboratori genera un ritorno di 30 euro l'anno in termini di aumento della produttività e minore assenteismo. Serve un nuovo Rinascimento, che rimetta al centro l'uomo. Gli Stati Uniti, come sempre, ci sono arrivati per primi. Merito della first lady Michelle Obama, che ha lanciato la campagna «Let's move» per far muovere le persone.

**Grazie tante, il marito è vostro cliente.**

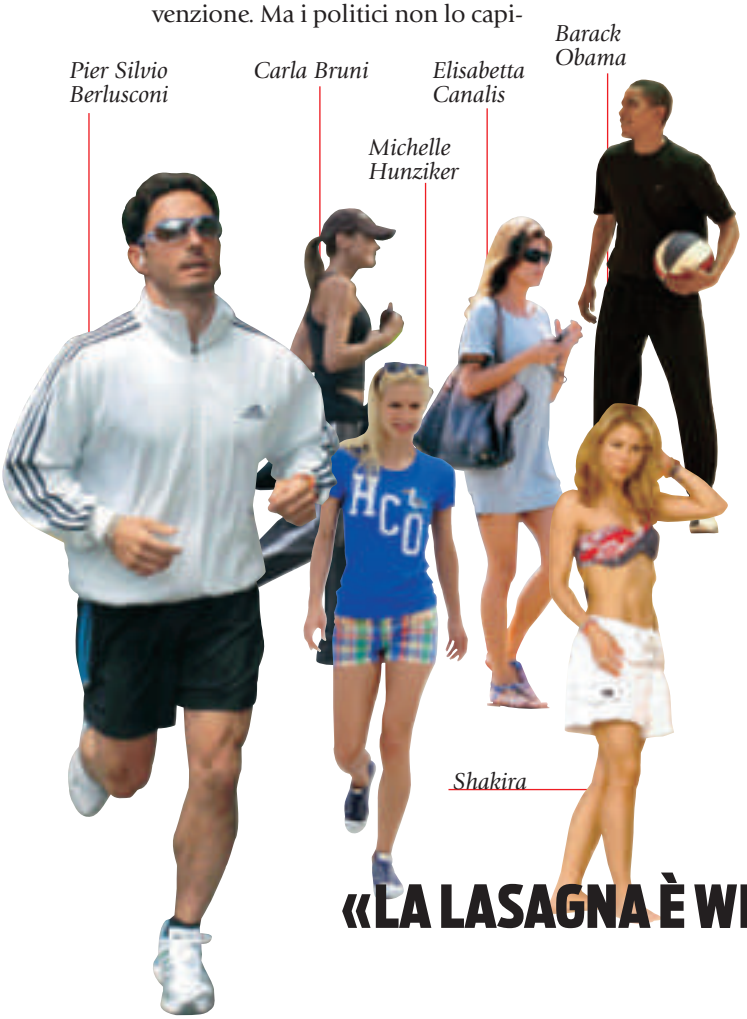
Pura coincidenza. Durante il suo tour in Europa, a Barack Obama capitò di allenarsi nell'area fitness dell'hotel Adlon di Berlino, dotata di macchine Technogym. Credeva che fossero di produzione americana. M'è parso giusto attrezzargli una palestra durante il G8 dell'Aquila. L'ha molto apprezzata.

**Per star bene basta camminare all'aperto. Lei tiene la gente chiusa in casa a sudare: non è molto naturale.**

Arriverà pure il giorno che piove o che nevica, no? Il cliente Technogym di solito esce per andare in uno dei 35 mila «wellness center» che abbiamo creato in 100 paesi. E poi la gente deve star bene soprattutto nel posto di lavoro. Abbiamo già installato 2 mila palestre aziendali, da quelle per Google e Cisco nella Silicon Valley californiana a quelle per Bmw in Germania, per Adidas e British Telecom in Inghilterra, per Ferrari, Philips e Vodafone in Italia.

**Ma l'aerobica e il body building che fine hanno fatto?**

L'aspetto edonistico non interessa più a nessuno. Oggi la




**Successo planetario** *A sinistra, alcuni personaggi che fanno uso delle attrezzature Technogym. L'azienda sarà il fornitore ufficiale delle Olimpiadi di Londra del 2012.*

## «LA LASAGNA È WELLNESS, BASTA SMALTIRLA»

**Al festival del cinema**
*Nerio Alessandri con la figlia Erika alla mostra di Venezia.*

salute conta più dell'esteriorità. Un infartuato ha il 77 per cento di probabilità di ricaduta nel decennio successivo al primo attacco. Ma se fa movimento tre volte la settimana questo rischio si riduce all'8-10 per cento. Inoltre lo sport è un potente antidepressivo naturale. Lei non ha idea di quante lettere di ringraziamento ricevo da aspiranti suicidi, bulimici e anoressici che si sono salvati con la ginnastica.

**Tra fitness e wellness che differenza c'è?**

Il fitness riguarda l'apparire, il wellness riguarda l'essere. La Technogym è stata scelta come partner tecnico dall'American medical association e dall'American college of sports medicine per la campagna preventiva «Exercise is medicine». Il moto prescritto come se fosse un farmaco: ecco la sfida.

**Costava tanto chiamarlo benessere anziché wellness?**

Per il 90 per cento lavoriamo con l'estero.

**E la Wellness foundation che cos'è?**

La fondazione che ho voluto per promuovere stili di vita più sani. Finita questa intervista devo correre da Vasco Errani, governatore dell'Emilia-Romagna, a parlargli del mio nuovo progetto «Romagna benessere». Con l'aiuto dei 18 sindaci, degli imprenditori, dei medici e dell'università vorrei trasformare questo territorio nella «wellness valley». La provincia di Cesena-Forlì sarà la prima al mondo in cui si misura il bil, benessere interno lordo, anziché il pil.

**C'è la pubblicità di un attrezzo simile ai suoi che fa tutto da solo. Anziché costringerti a camminare, vibra.**

Lasci perdere. È contro natura. Se c'è una vibrazione, il palazzo cade. Vabbè che l'Italia è la patria delle scorciatoie, ma vorrà pur dire qualcosa se i calciatori di Juventus, Inter, Milan, Real Madrid, Chelsea e Ajax, i piloti della Ferrari e 16 delle 32 nazionali ai Mondiali di calcio in Sud Africa hanno deciso di sfacchinare sulle macchine Technogym.

**Ma non potrebbe inventare qualcosa per noi pigri, tipo ginnastica passiva?**

Bisognerebbe prima cambiare la legge di Antoine Lavoisier: «Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma». Mangiamo per assumere energia: in qualche modo dobbiamo pur utilizzarla. L'uomo è stato progettato da Dio per fare a piedi 30 chilometri al giorno. La tecnologia ci ha seduti. In mezzo millennio siamo passati dai 30 chilometri ai 300 metri, quando va bene 500. Un'evoluzione, anzi un'involuzione, troppo repentina. Per adattarvisi, la specie umana avrebbe dovuto lasciar passare almeno un milione di anni. Ecco perché ci ammaliamo.

**Per la palestra e la cura del corpo serve tempo, merce sempre più rara oggidì.**

Il tempo è il bene più democratico che esista: è concesso a tutti in eguale quantità. Stravaccarmi sul divano a guardare la tv o muovermi è una mia scelta.

**Dev'essere stata dura vendere strumenti per dimagrire nella regione delle tagliatelle.**

La tagliatella è wellness. Sono le diete a ingrassare. Più diete fai e più ingrassi. È fisiologia. Quando dimagrisci perdi massa magra, quando riprendi peso acquisti massa grassa. Alla terza dieta diventi obeso definitivo. Meglio modificare il metabolismo.

**Una parola.**

Basta cambiare la cilindrata del proprio corpo, come se fosse un'auto. Lei, per esempio, mi sembra un 1.800 centimetri cubici. Se col movimento potenziasse il suo motore, mi diventerebbe un 2.500 e a parità di spostamento consumerebbe molta più benzina. In altre parole brucerebbe più calorie persino mentre dorme.

**Prima di scegliere un collaboratore, che fa? Lo pesa?**

L'importante è che non abbia le sigarette in tasca. È più a rischio un sedentario che non fuma rispetto a un attivo fumatore.

**Ma uno sopra i 90 chili lo assumerebbe?**

Certo. Qualcuno pingue lo abbiamo anche qui. Il mio addetto stampa, Enrico Manaresi, era 92. Adesso è sceso a 82.

**So che è molto amico di Emma Marcegaglia, presidente della Confindustria. Quelle gambe tornite sono opera della Technogym?**

Emma crede molto nel wellness. Ha voluto una palestra nella sua casa mantovana di Gazoldo degli Ippoliti. Di questi tempi, conviene investire in se stessi più che in borsa.

**Perché magro è bello e grasso è brutto?**

Io parlo sempre del sano, mai del magro.

**Non ha l'impressione che l'uomo d'oggi sia arrivato all'idolatria del corpo?**

No, penso che stia tornando all'antica Grecia, dove gli uomini vivevano di armonia. L'estetica è etica. Una bella città, una bella casa, un bell'ufficio creano rispetto verso se stessi e verso gli altri; i luoghi degradati abbrutiscono. Per il corpo è uguale: averne cura avvicina alla felicità. (*stefano.lorenzetto@mondadori.it*) ■

**NELLE PAGINE SUCCESSIVE**
**68** La pancia non c'è più.
**74** Il fitness e i dieci peggiori errori da evitare

## «TANTI MI SCRIVONO: STO MEGLIO GRAZIE A LEI»