



Christopher Denaro 'brilla' a Firenze e conquista il podio

Si sono tenute tempo fa le selezioni NBF, ovvero Natural Bodybuilding e Fitness Italia ed il termolese Christopher Denaro ha sbaragliato la concorrenza aggiudicandosi la medaglia d'argento.

Dopo aver superato le selezioni a Taranto conquistando il terzo posto, Christopher è volato a Firenze classificandosi secondo e quinto al Campionato Nazionale Classic Physique.

Christopher raccontaci un po' di Firenze, come è andata, cosa è successo?

"Sono ancora emozionato per questo. Ho partecipato ai campionati nazionali di NBF ovvero Natural Bodybuilding e Fitness Italia, nella categoria Classic Physique Small. C'erano solo i migliori, quelli che hanno superato la selezione a Taranto ed arrivavano da tutta Italia. Ma sentivo che questo era il mio anno ed oggi sono Vice Campione d'Italia".

Il prossimo traguardo?

"Grazie al mio piazzamento in questa gara, finalmente, mi si è aperto il ranking della gara del settore. La prossima sarà a Bucarest in Romania il 26 ottobre. Mi impegnerò per raggiungere poi il traguardo più ambito, quello per il quale mi sto impegnando da diverso tempo: Mr Olympia Natural che

si terrà dal 14 al 17 novembre a Las Vegas”.

Continui a parlare di Natural, cosa si intende per questo nel settore del bodybuilding?

“E’ la categoria senza uso alcuno di steroidi anabolizzanti, cercando di essere il più naturale possibile. Ho scelto questo settore perché ho imparato a conoscere il corpo, l’ho studiato ed ho capito che andare oltre ogni limite fa solo male. Esercizio e dedizione portano comunque i loro risultati”.

Fra qualche giorno sarai di nuovo in gara, come stai vivendo questo momento?

“Sono carico, mi sto allenando molto. Ho aspettato questo momento da quattro anni ed in questo lasso di tempo mi sono preparato. E’ quella cosa che aspetti con ansia, il primo traguardo che mi porterà a diventare un vero e proprio atleta professionista del settore aprendomi, poi, tutte le porte che sogno. In Romania cercherò di aggiudicarmi la Pro Card, voglio diventare professionista e diventare Mr Olympia Natural come professionista”.

Quattro anni intensi, ma quanto ti alleni e cosa mangi?

“Io mi alleno molto... circa due ore al giorno per sei giorni alla settimana. Poi quando

sono sotto gara, come in questo periodo, i miei allenamenti sono mirati, intensi e alcune volte durano anche un po’ di più. Ovviamente mangio più delle persone normali. Carne, petto di pollo come se non ci fosse un domani, uova, albumi, pesce... in realtà mangio tutto, solo un po’ di più. Esagerare con le proteine non serve a nulla perché da sole non portano da nessuna parte”.

I tuoi genitori come hanno vissuto questa tua mutazione?

“Beh innanzitutto proprio perché io sono un Natural il mio corpo è cambiato un po’ alla volta. Venivo da un periodo triste della mia vita. Dopo aver passato una vita in palestra per un periodo sono andato a vivere a Torino e non mi sono allenato. Sono arrivato a pesare 130 chili. Lentamente, con dedizione, sacrificio oggi peso 83 chili di muscoli e la cosa è diversa. I miei genitori hanno visto il cambiamento, hanno visto la mia felicità ed oggi, credo, siano fieri del mio stile di vita e dei miei risultati”.

Tu sei anche un insegnante, sia come personal Trainer che come coach su Docety, come si concilia tutto questo?

“Ho 15 ragazzi qui in Molise che seguono personalmente ed una trentina in giro per l’Italia. Con Docety ho trovato la soluzione ideale. Attraverso la piattaforma riesco a seguire nel dettaglio tutti. C’è chi si prenota con le lezioni uno ad uno dove do anche consigli alimentari e posso risolvere anche problematiche o difficoltà che si possono

presentare, altri invece preferiscono i seminari dove ci sono anche più ragazzi ed io mostro le sessione di allenamento e ne discutiamo. Ci sono ragazzi che vogliono fare bodybuilding, ma anche persone che vogliono solo rimettersi un po' in forma dopo un periodo di stress ed anche chi vuole entrare nell'esercito e si deve preparare. Davvero il benessere visto a 360 gradi".

Cosa ti ha tolto e cosa ti ha dato questo sport?

"Mi ha dato molto... queste medaglie sono soddisfazioni, mangio meglio, sono più forte, mi ammalo di meno e quando mi guardo allo specchio mi piaccio. Ma allo stesso tempo mi ha tolto molto. Io non posso fare vita mondana perché non posso fare tardi... il riposo è fondamentale, quando esco con gli amici cerco di andare nei locali dove servono il cibo che posso mangiare altrimenti faccio un passo indietro e sto a casa... Quando però mi concedo quel gelato, quella pizza o quel pezzo di cioccolato,

proprio perché non lo mangio mai, lo apprezzo molto di più".

Atleta, proprietario di palestra, coach online; Christopher Denaro sogna di diventare Mr Olympia e lancia il suo messaggio: "No alle droghe per vincere in questo mondo, io piano piano ci sto arrivando e non uso nulla oltre al duro allenamento".

Fra qualche giorno ricalcherà il palco in Romania e poi volerà a Los Angeles portando con sé tutta la sua termolesità a livelli altissimi.

[Sonia Fasulo]

