



Maurizio Dore 14 mesi fa, quando pesava 108 chili, e - a sinistra - oggi con il suo allenatore Matteo Sassone. «Mi ha salvato la vita», dice di lui, «grazie a un'attività fisica normale e un regime alimentare che non ha previsto alcuna dieta feroce»

Il caso. A Maurizio Dore i medici avevano dato pochi anni di vita, ecco com'è guarito

La rinascita di un ex obeso

Sport e sacrificio: così ha evitato l'intervento chirurgico

Maurizio Dore era spacciato. A 45 anni l'obesità e il diabete avevano menomato il suo fisico e i medici gli avevano pronosticato pochi anni di vita. La salvezza è arrivata invece all'improvviso, quando Dore, persa ormai ogni speranza, ha incrociato la strada di Matteo Sassone, giovane personal trainer cagliaritano, che in poco più di un anno gli ha fatto perdere quarantadue chili per restituirgli il sorriso e una nuova vita.

CASO DISPERATO. «Ero un caso disperato», ammette Dore, «la mia mole mi costringeva a dormire seduto con l'utilizzo di un respiratore. Alcuni specialisti a Pisa mi avevano proposto un intervento chirurgico per la riduzione dello stomaco, ma nonostante questo la mia aspettativa di vita sarebbe stata breve. Matteo è stato per me l'ultima spiaggia, mi sono rivolto a lui con scetticismo, per accontentare i miei parenti, non credevo che un semplice allenamento atletico potesse aiutarmi».

IL TRAINER. «Maurizio è venuto da me quattordici mesi fa», racconta Sassone, «la bilancia sotto di lui segnava 108 chili, e per un uomo alto poco meno di un metro e sessanta significa obesità di terzo livello, la più grave che esista. L'eccessivo peso non aveva soltanto intaccato le sue capacità cardiocircolatorie e polmonari, ma gli aveva tolto ogni stimolo. Ho capito che prima di intervenire sul fisico avrei dovuto restituirgli la fiducia in se stesso».

CAMBIARE MENTALITÀ. Il punto di partenza è lo stesso per tutti: cambiare mentalità per trasformare poi anche il corpo. Sassone non a caso al ruolo di personal trainer affianca quello di *life coach*, uno che aiuta gli altri a raggiungere obiettivi ambiziosi che non sarebbero in grado di raggiungere da solo. «Tanti si nascondono dietro l'alibi di un metabolismo lento o problemi a livello ormonale», dice, «tutte scuse: per perdere peso bisogna acquisire un metodo da se-

guire fino al raggiungimento dei propri obiettivi».

Niente bacchette magiche quindi, ma costanza, impegno e tenacia condensati in 45 minuti di esercizi specifici da ripetere più volte nell'arco di una settimana. Quattro, nel caso di Maurizio Dore.

DIMAGRIRE DORMENDO. La strada per ottenere un fisico migliore non deve passare necessariamente attraverso diete ferree e rinunce a tavola. «No diet»: nessuna dieta. Sassone lo sottolinea a lettere cubitali sul suo sito: «Non sono un dietologo e non mi permetto di sostituirlo, ma l'attenzione per l'alimentazione non deve diventare un'ossessione. Il mio metodo di lavoro agisce soprattutto sull'innalzamento del metabolismo, grazie ai miei esercizi il consumo di energia, e di grassi, aumenta per quarantotto ore. In questo modo è possibile dimagrire anche dormendo. Sembra magia, ma è soltanto scienza».

LA SFIDA PROFESSIONALE. «Aiutare Maurizio è stata per me la sfida professionale più impegnativa e il successo più importante della mia carriera», continua Sassone, «ma ricevere la telefonata della madre in lacrime che mi ringraziava per quanto fatto è stata una soddisfazione che è valsa più di mille riconoscimenti».

UNA NUOVA VITA. «La prima volta che ho stretto la mano a Matteo grugnivo come un cinghiale», ricorda sorridendo Maurizio Dore, «la rampa di scale che porta alla sua palestra, pochi scalini, mi aveva stremato. Oggi peso sessantacinque chili, ho messo da parte il respiratore, dormo finalmente (e bene) in un letto e sostengo carichi di lavoro che in pochi possono permettersi. Tutto questo lo devo a Matteo. So che non può bastare, ma il minimo che posso dire alla persona che mi ha salvato la vita è un semplice e sentito grazie di cuore».

Luca Mascia