



Brittany,

la corsa della salute

Un film racconta la storia di successo della manager americana, che si è messa a dieta, ha perso 36 chili, smesso di bere e fumare ed ha corso la Maratona di New York

di Gelsomina Sampaolo

Prendete una ragazza, una giovane ragazza di 28 anni con 36 chili di sovrappeso da trascinare, sedentaria all'ennesima potenza, che fuma quasi due pacchetti di sigarette al giorno e non disdegna

l'appuntamento serale con l'alcol. Prendetela e trasformatela in una runner, che si mette rigorosamente a dieta, smette di fumare e di bere, corre la Maratona di New York in meno di 4 ore e dopo qualche anno diventa nutrizionista e personal trainer, oltre che lavorare

per una organizzazione (*International Rescue Committee*) che si occupa di ricollocare i rifugiati a New York e nel New Jersey. Sembra la trama di un film, ed in effetti lo è, perché "Brittany Runs a Marathon" (in Italia tradotto con "Brittany non si ferma più") è usci-

to alla fine del 2019, ma con il bollo di "storia vera".

La storia di successo di Brittany O'Neil, newyorchese dell'Upper East Side di Manhattan, con lontane origini campano-calabre, che ha compiuto l'impresa che tutti (o tutte) sogniamo quando siamo assaliti dal grasso, dal fumo, dall'alcol e dall'insopprimibile voglia di spiaggiarsi sul divano. Sempre e comunque. Una storia esemplare, che prende il via nel 2011.

Brittany vive con il suo coinquilino Paul Colaizzo, che di mestiere fa il commediografo, cosa non secondaria nello svilupparsi di questa autentica avventura. Sta affrontando un momento difficile, una crisi esistenziale che la porta a mettere in discussione tutta la sua vita, a cominciare dal lavoro in un teatro di Broadway che non sta dando i risultati sperati e con i suoi folli orari e abitudini la sta rovinando, anche fisicamente. Drink tutte le sere, panini al volo, poche ore di sonno e tanto, troppo tempo trascorso seduta, l'hanno resa sovrappeso e depressa.

"Bevevo perché facendo la manager di una piccola compagnia teatrale di Broadway - ha raccontato a Emanuela Audisio di *Repubblica* - gli stili di vita erano quelli di far tardi la sera e di incontrarsi per gli aperitivi. Ma è vero che ero confusa, arrabbiata per come la società tratta e giudica i corpi diversi, sia che tu sia scheletrica o cicciona, e uscire dall'adolescenza è una guerra con i demoni che non sempre vinci. Ogni volta che cerchi di fare un cambiamento, di avere una meta, la gente pensa che tu stia fuggendo da qualcosa perché magari ti odi e invece non capisce che forse è perché cominci ad amarti e vuoi qualcosa di più per te stessa".

Ma come interrompere questo circolo vizioso? Paul, dopo ore di chiacchiere, le consiglia di cominciare dalle piccole cose, quelle che può veramente modificare: perché non andare a correre, ad esempio? In fondo è lo sport più

economico e semplice da praticare, alla portata di tutti. Brittany dunque infila le scarpe da ginnastica e comincia facendo un giro dell'isolato, un "block", cioè la miseria di 264 piedi, circa 80 metri. Ora, chiunque corre o ha iniziato a correre capisce che 80 metri sono nulla, come fare una dieta rinunciando a 5 grammi di pasta su un etto. Ma Brittany, pur tornata a casa stravolta, decise di continuare. Altri 80 metri il giorno dopo, poi 160, 240... e dopo tre mesi ecco la prima gara, una dieci chilometri a Central Park, diventato nel frattempo il terreno quotidiano delle sue uscite. Con qualsiasi tempo, da vera runner.

“Il primo giorno ha corso solo 80 metri, ma non si è arresa”

Da lì ogni giorno si pone un nuovo obiettivo, anche se le gambe bruciano, il sudore cola sulla fronte e il fiato è sempre più corto, la soddisfazione di superare i propri limiti non ha prezzo.

La corsa, oltre a farle bene fisicamente, pian piano l'ha indotta ad abbandonare anche altre abitudini di vita negative, che non le avrebbero consentito di prendersi cura di sé come avrebbe voluto. Ecco quindi che in capo a pochi mesi Brittany si ritrova dimagrita, con un nuovo lavoro ad orari "umani" e con una ritrovata fiducia in se stessa.

L'amico Paul, che ha l'occhio lungo e allenato, la osserva incuriosito e comincia a buttare giù uno *script* ispirato alla sua storia di

cambiamento e di successo. "La prima cosa che mi chiese - ha ricordato - era quale tempo avevo immaginato avrebbe realizzato correndo la maratona nel film che stavo scrivendo".

Brittany aveva cominciato ad accarezzare l'idea di iscriversi alla gara podistica più nota al mondo, ed iniziò ad allenarsi sui 10 e 5 km, sempre a Central Park.

"L'idea di correre la NYCM mi entusiasmava soprattutto perché era l'ultima cosa che gli altri si sarebbero aspettati da me", ha dichiarato, intervistata dalla rivista *Runner's World*, bibbia dei podisti di tutto il mondo. L'obiettivo era indossare la pettorina alla corsa del 2012, ma un infortunio alla caviglia durante la mezza maratona di Brooklyn glielo impedì, costringendola a rimandare tutto all'edizione del 2014.

"Da questa esperienza - ha ricordato Brittany - ho imparato che la cosa fondamentale dell'allenamento è cercare di non farsi male. Ho letto una decina di libri sulle maratone e, man mano che la gara si avvicinava, ero talmente concentrata che ho smesso di uscire con gli amici e persino trascurato mio marito. Per fortuna sono stati tutti molto comprensivi!".

Questa tenacia ha dato i suoi frutti, visto che la O'Neil ricorda il giorno della maratona come il più felice della sua vita (e si era sposata solo un mese prima!): "Avevo il mio nome sulla maglietta e durante la corsa tutti gli spettatori, completi sconosciuti, lo urlavano incitandomi e battendo le mani. È stato davvero emozionante quando ho tagliato il traguardo sotto le 4 ore, che era il limite che mi ero imposta (il suo tempo finale è stato di 3:55:57, ndr)".

Ad attenderla al traguardo, oltre al marito, c'erano gli amici di sempre, primo fra tutti Paul, che nel frattempo aveva cominciato a muovere i suoi contatti per trasformare la storia di Brittany in un film. Film a cui Brittany non ha avuto alcun problema a cedere

una parte della sua vita, purché fosse di ispirazione per altre persone. A dimostrazione della sua dedizione, ha investito il denaro guadagnato dai diritti del film per ottenere la certificazione di personal trainer e nutrizionista, un lavoro che le ha permesso di aiutare e motivare decine di altre persone. "I miei giorni da maratoneta sono finiti - ha detto ancora nell'inter-

vista a Runner's World - ma non smetterò mai di correre, è una parte fondamentale della mia vita ormai. E ogni volta che c'è la NYC Marathon mi ritrovo lungo il percorso ad applaudire e incitare i concorrenti, piangendo come una fontana". E sempre a Repubblica: "La corsa è stata una terapia, non una missione, e vorrei dire alle ragazze di tutto il mondo: smettete

di aggiustare il vostro corpo, non ha niente di sbagliato, cercate un equilibrio nel movimento e New York in questo è straordinaria, lo è il suo pubblico, perché non vi lascia mai soli, io avevo scritto il mio nome sul pettorale e mi hanno incitato dall'inizio alla fine come fossi una rockstar. Questa è una città che ti rende spumeggiante".

primo piano

Un film motivazionale Anche l'attrice ha perso 18 kg

"Brittany non si ferma più" è quel che si dice una pellicola ispirazionale, o se volete motivazionale. Una bella storia di successo che funge da esempio per tutte le persone insoddisfatte che hanno bisogno di un incoraggiamento per cambiare la propria vita. Scritto e diretto da un esordiente, prodotto e distribuito da Amazon, il film è sicuramente godibile e realistico, a tratti persino caustico. Dimenticate la New York di "Sex & the City", qui si racconta com'è davvero la vita nella Grande Mela se non si appartiene al jet-set. Il film ha vinto il Premio del Pubblico al Sundance Festival 2019, è stato girato in 29 giorni, comprese molte scene durante una vera maratona di New York (quella del 2017), con intermezzi a dir poco esilaranti.

In una scena del film, in cui Jillian Bell, la Brittany cinematografica, si ferma per un infortunio (da copione) le è successo di essere stata premurosamente soccorsa da atleti veri, preoccupatissimi. Il che ha dovuto far rigirare più volte la scena, nonostante l'organizzazione della NYCM avesse autorizzato la presenza di una troupe di 26 persone attorno a lei, per riprese, assistenza e se-

curity, proprio per evitare il contatto diretto con la realtà. Impresa quasi impossibile a New York, dove corrono 50mila persone e dove, del resto, nessuno si è scandalizzato

nel vedere una runner (nel caso una attrice) infilarsi in bar e locali asciutti e riuscire con magliette e volto fradici di sudore. E il bello di questa storia è che l'attrice che ha interpretato Brittany, ha lei stessa cominciato a correre per dimagrire e per rendersi credibile, perdendo 18 kg.



SCHEDA DEL FILM

Titolo originale:

BRITTANY RUNS A MARATHON

Regia: Paul Downs Colaizzo

Cast: Jillian Bell, Jennifer Dundas, Patch Darragh, Alice Lee, Erica Hernandez

Durata: 103 minuti

calorie

La corsa, formidabile bruciagrassi

Se state pensando a come abbia fatto Brittany a demolire tutti quei chili con l'aiuto della corsa, dovete tener presente che questa attività è una potente brucia grassi, ed abbinata ad una dieta calibrata (non si può stare a digiuno, perché si finirebbe dritti per terra), può dare grandi risultati. Il calcolo della spesa energetica, cioè delle calorie consumate durante la corsa, si fa con una formuletta molto

semplice. Si moltiplica il proprio peso per 0,9 e per i chilometri percorsi. Nonostante nel consumo di calorie influiscano molti fattori, tra cui la preparazione individuale, la conformazione del terreno, l'abbigliamento e persino la differenza tra indoor e outdoor, si tratta di una stima in grado di fornire un valore abbastanza reale, subito confrontabile con la propria performance giornaliera. ■

3 km

50 kg = 135
55 kg = 148
60 kg = 162
65 kg = 175
70 kg = 189

5 km

50 kg = 225
55 kg = 247
60 kg = 270
65 kg = 292
70 kg = 315

8 km

50 kg = 360
55 kg = 396
60 kg = 432
65 kg = 468
70 kg = 504

10 km

50 kg = 450
55 kg = 495
60 kg = 540
65 kg = 585
70 kg = 630

13 km

50 kg = 585
55 kg = 643
60 kg = 702
65 kg = 760
70 kg = 819

21,0975

(mezza maratona)

50 kg = 949
55 kg = 1043
60 kg = 1138
65 kg = 1233
70 kg = 1328

42,195

(maratona)

50 kg = 1898
55 kg = 2088
60 kg = 2278
65 kg = 2468
70 kg = 2657

BOSWELLIA COMPLEX SPORT GEL

Gel Cosmetico ad
uso topico per
articolazioni,
muscoli e tendini.

Allieva stati di
tensione localizzati



Completamente
testato
Wp natura
90 ml €12
INNOVIA
Gensa

INNOVIA
Gensa
BENESSERE