

LA "STATUA" ANDREA TOSCANO, L'ABRUZZESE MISTER UNIVERSO

15 Agosto 2011

SAN SALVO – A far brillare l'Abruzzo oltreoceano con l'elezione nell'olimpico di Miami, in Florida, a Mister universo 2011 di body building, è stato lo scorso giugno il culturista sansalvese Andrea Toscano.

Impossibile non notarlo con il suo fisico da Bronzo di Riace "al cubo".

[GUARDA LA FOTOGALLERIA](#)

Ogni muscolo sembra parlare e confessare il lavoro e le rinunce diventati "routine" negli anni.

Una melodia reiterata fatta di pasti centellinati e programmati assieme al lavoro in palestra, frutto della grande passione per una disciplina ancora poco nota, almeno in Italia, ai più.

Nel 2011 Andrea ha raccolto quanto seminato negli anni e, al di là delle sue stesse aspettative, ha esultato per degli importanti riconoscimenti che hanno illuminato la sua strada.

Dopo essersi laureato Campione del Centro Sud a Guardiagrele (Chieti) risultando primo di categoria e nell'assoluto, ha bissato con il titolo italiano ad Alassio (Savona), guadagnando la copertina di "Cultura fisica", rivista del settore, e l'ambito accesso a Mister universo 2011.

Una volta in Florida il 17 e il 18 giugno, il ventisettenne body builder "made in San Salvo" ha scritto la pagina più importante della propria vita. Ora la "statua in movimento" abruzzese si gode il titolo ricevuto e, senza falsa ipocrisia, rivela che il proprio obiettivo è mantenere il titolo di Mister universo di categoria e conquistare anche l'assoluto.

Con umiltà e sincerità Andrea si racconta su *Abruzzoweb* e con il sorriso introduce i lettori nel proprio mondo, sì dorato, ma pieno di sacrifici.

Nel frattempo, approfittando dello stop alle competizioni, si concede qualche "sgarro" gastronomico.

Come si accede nell'olimpico di body building e soprattutto come si diventa Mister universo 2011?

Sicuramente dopo tanti anni di sacrifici, diete e allenamenti, il tutto accompagnato da molta passione.

Il body building ti porta a cambiare il tuo stile di vita.

Dopo aver vinto i campionati in Italia sono stato "trasportato" in America, e l'elezione a Mister universo 2011 è stata una piacevole sorpresa.

Non ho mai puntato a tanto, quando hanno fatto il mio nome ero euforico, non ci credevo.

Il livello è davvero altissimo.

Hai un fisico da Bronzo di Riace "al cubo", sono maggiori le rinunce o le soddisfazioni?

Senza dubbio le rinunce sono tante.

Per esempio non posso uscire perché non posso mangiare una pizza e bisogna calcolare gli orari dei vari pasti.

Ovviamente sotto gara gli allenamenti diventano maggiormente mirati e l'alimentazione più rigida.

Il tuo corpo imponente ti ha mai ostacolato nella vita quotidiana?

L'unico problema è l'abbigliamento.

A differenza di Roma e Milano in Abruzzo non ci sono dei negozi per "taglie forti".

Quando non mi rivolgo alla mia sarta di fiducia, che è davvero brava, faccio shopping fuori regione.

Nel mondo del lavoro, per fortuna, non c'è mai stata nessuna discriminazione.

Quando hai deciso di diventare "Mister muscolo"?

Ho iniziato a 13 anni.

Sono cresciuto avendo come punti di riferimento Rambo e Arnold Schwarzenegger (risata), diventando un bodybuilder per scelta.

Piano piano questa disciplina è diventato un lavoro vero e proprio, ovviamente è stato tutto graduale.

Alimentazione e allenamenti, illuminaci..

Quando sono sotto gara occorre assumere tante proteine, un chilogrammo un chilo e mezzo al giorno, per mantenere la struttura muscolare.

Il valore energetico e gli zuccheri sono invece bassi.

Per quanto riguarda la preparazione normalmente mi alleno quattro volte a settimana per un'ora.

Sotto gara, invece, sono in palestra tutti i giorni.

Mi seguono il mio personal trainer Mirio Galizia della Palestra Energy life di San Salvo e Vasto e il medico Massimo Spattini, di Parma, per l'alimentazione.

Quali sono i tuoi numeri?

Sono alto 1.69 e il mio peso cambia a seconda dello Stato in cui mi trovo e se sono sotto gara.

Mi spiego.

In America pesavo 74 chilogrammi, lì calcolano solo il peso ed ero al limite nella "categoria 75 chilogrammi".

In Italia contano peso e altezza e sono inserito nella "categoria zero" pesando 69 chilogrammi.

Chi ti è stato vicino in questi anni?

La mia ragazza, Jessica.

Devo ringraziarla pubblicamente perché ci siamo sacrificati in due la vita.

Quando non esco resta a casa con me.

Ci siamo conosciuti in palestra, condividiamo questa passione anche se lei si allena per l'estate.

Devo ringraziare per il loro impegno e per creduto in me gli sponsor Fabrizio Larotonda dell'impresa tecnopittura, Mauro Orsini che rappresenta l'azienda Kollema, Gianni e Gino Guerra titolari di Freetime, Antonio Di Petta del negozio Paganelli, Andrea Brocanelli e Corrado Chiari dell'impresa di pitturazioni Chiari.

Ora che sei Mister universo 2001 da parte delle persone c'è più invidia o ammirazione?

In giro ho visto molta ammirazione.

Sono state tante le richieste di amicizia su Facebook di persone del paese e dintorni per complimentarsi con me.

Al mio ritorno da Miami mi hanno accolto con una festa a sorpresa, una cena in palestra con gli amici.

Il 2011 mi ha regalato grandi soddisfazioni.

Quali studi ha conseguito?

In realtà mi sono fermato alla terza media, ho iniziato a lavorare presto.

Attualmente sto conseguendo gli studi da personal trainer e istruttore con l'Accademia del fitness di Parma.

Lavoro in palestra e in azienda.

Oltre al body building coltivi altre passioni?

Sì, mangiare (risata)... fuori gara qualche "sgarro" me lo concedo, ma bevo sempre molta acqua perché scarica le tossine.

Al giorno ne bevo 4-5 litri, circa il 70 per cento del nostro peso corporeo è composto da acqua!

Tornando alle passioni mi piace la musica, uscire e andare a ballare.

Recentemente ha partecipato come giudice a un concorso di bellezza, com'è andata?

Sì, ho fatto il presidente di giuria a San Salvo Marina al concorso "Miss Valle del Trigno 2011".

La serata è stata bellissima e ha vinto una ragazza rumena.

Come giudice sono stato abbastanza severo, perché venivo dalle gare.

Sono stato abbastanza obiettivo.

Chi è Andrea fuori dalla palestra?

Sono un ragazzo solare e buono con tutti. Mi piace divertirmi.

Dopo il successo di Miami ho fatto una pazzia: mi sono tatuato due manubri sul polso, che stanno a significare la passione che ho.

Di solito il doping è sempre un argomento scomodo e quando se ne parla scende il silenzio. Nel tuo settore è presente?

Il doping nel body building esiste e ce n'è molto.

Bisogna dire che i controlli non sono uguali in ogni Stato.

In Italia e in America sono rigidi, per questo ho scelto le due federazioni che collaborano.

Nel nostro paese a controllare c'è il Fibdn, Federazione italiana body building natural, mentre oltreoceano c'è la Musclemania.

Prima di gareggiare ci sono i test antidoping; vengono rilasciati degli attestati che escludono l'uso di sostanze proibite.

Qual è il prossimo obiettivo di Mister universo 2011?

Esse proclamato anche nel 2012.

Oltre a mantenere il titolo mi piacerebbe vincere l'assoluto, a cui concorrono tutti i primi classificati delle varie categorie, pesi "leggeri", "medi" e "massimi".

Quest'anno sono arrivato primo nella categoria "leggeri" e secondo nell'assoluto, sorpassando i "medi". Hanno vinto la categoria i pesi "massimi".

Sono pronto ad allenarmi sodo in vista del 2012.