



Dall'esempio del Comandante alla forza del reparto: il valore della preparazione fisica

Pubblicato il 08/10/2025

Prima dell'intervento dell'ex Ministro della Difesa Elisabetta Trenta, le **Forze Armate italiane** avevano fondato il reclutamento e la permanenza in servizio su **parametri oggettivi di efficienza fisica**. Al centro di questo sistema c'era l'**Indice di Massa Corporea (IMC)**, uno strumento scientifico che misura il rapporto tra peso e altezza e che, seppur con alcune limitazioni, rappresentava una garanzia di **prontezza e salute**.

Il mantenimento di un **IMC entro limiti precisi** – 30 per gli uomini e 28 per le donne – assicurava che ogni militare potesse affrontare con efficacia le richieste fisiche e mentali del servizio. Oggi, più che mai, quel principio conserva la sua validità: **il corpo allenato non è solo un requisito funzionale, ma il riflesso della disciplina e della cura di sé**.

L'evoluzione scientifica permette di andare oltre i vecchi schemi, introducendo criteri più raffinati che valutano la **composizione corporea nel suo insieme**. La salute, infatti, non è un

numero, ma **un equilibrio tra forza muscolare, resistenza, metabolismo e benessere mentale**. Restare in forma significa **tutelare se stessi**, prevenire l'affaticamento, sostenere la concentrazione e vivere meglio.

La ricerca moderna conferma che **una condizione fisica ottimale** migliora la circolazione, la capacità cardiorespiratoria e il metabolismo, ma anche la **chiarezza mentale** e la **gestione dello stress**. Il corpo allenato diventa uno **strumento di efficienza psicologica**: il movimento regolare stimola la produzione di endorfine, riduce l'ansia e potenzia la capacità decisionale.

In un contesto come quello militare, dove **lucidità e prontezza** sono fondamentali, la forma fisica è un **alleato imprescindibile**. Essere in forma, in questo senso, significa **essere pronti ad agire, a resistere, a supportare i compagni**. È una condizione che unisce **corpo e mente, forza e autocontrollo**, e che rafforza il legame profondo tra la persona e l'Istituzione.

L'Esempio del Comandante: la forza che ispira

Ogni leader militare sa che **la guida parte dall'esempio**. Un comandante in piena forma fisica non trasmette solo autorità, ma **fiducia**. La sua energia, la postura, la resistenza sono segnali concreti di **dedizione e di equilibrio**.

La preparazione fisica, infatti, non riguarda solo la prestazione: è un **linguaggio che comunica solidità interiore**. Chi cura il proprio corpo dimostra **attenzione, autocontrollo e rispetto per la missione**. Una condizione fisica ottimale, sostenuta da uno stile di vita sano, favorisce **calma, concentrazione e lucidità**, elementi indispensabili per chi deve **prendere decisioni rapide e guidare** altri uomini e donne.

Allenarsi insieme, **condividere la fatica e la determinazione**, crea un legame autentico tra i membri di un'unità. Ogni corsa, ogni esercizio diventa **un simbolo di coesione, di spirito di squadra, di appartenenza**. La fatica condivisa unisce più di qualsiasi ordine, perché nasce dal **desiderio di migliorare insieme**.



Modena di corsa con l'Accademia Militare - Compagnia di Allievi Ufficiali con in testa il Proprio Comandante

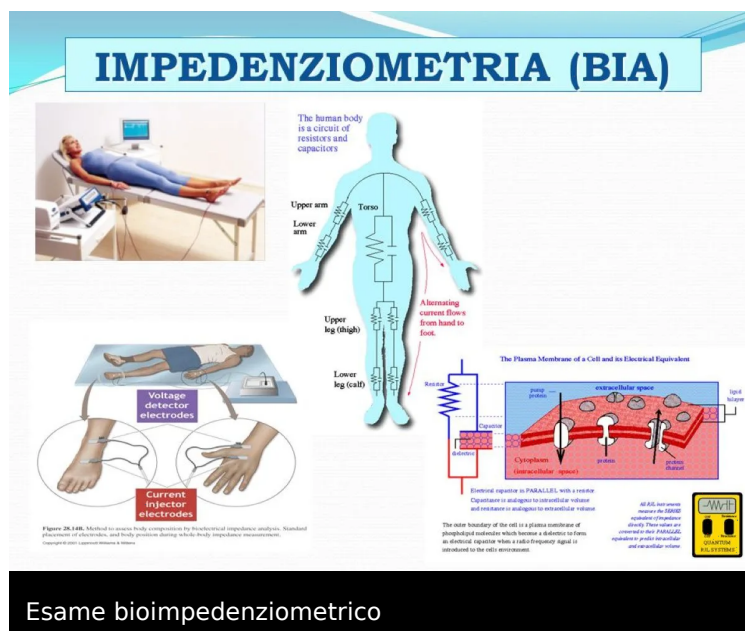
Gli studi più recenti confermano che l'**attività fisica regolare stimola le funzioni cognitive**, migliora la memoria e accresce la capacità di **mantenere la calma anche sotto pressione**. Un **corpo efficiente sostiene la mente**, e una **mente allenata guida il corpo**. È un ciclo virtuoso che aumenta **resilienza, concentrazione e autostima**.

In questo equilibrio risiede la vera forza del militare moderno: **prendersi cura di sé non è vanità, ma dovere**. Il **corpo allenato è uno strumento di servizio**, un mezzo per essere più efficaci, più lucidi, più umani.

La Via della Scienza: un modello moderno di benessere e prestazione

L'evoluzione dei metodi di valutazione consente oggi di **misurare la forma fisica in modo più accurato e personalizzato**. L'**Indice di Massa Corporea** resta una base utile, ma può essere affiancato da strumenti scientifici che analizzano la **composizione corporea nel dettaglio**.

Tra questi, uno dei più efficaci è l'**esame bioimpedenziometrico**, un test semplice e non invasivo che utilizza una lieve corrente elettrica per valutare la **percentuale di massa grassa, massa magra, acqua corporea e metabolismo basale**. In pochi minuti, grazie alla diversa conducibilità dei tessuti, lo strumento fornisce una "mappa interna" del corpo, rivelando il livello di idratazione, la qualità della massa muscolare e la distribuzione dei liquidi.



Esame bioimpedenziometrico

Queste informazioni sono preziose perché consentono di **monitorare lo stato di salute reale**, non solo il peso apparente. L'esame bioimpedenziometrico permette di capire se un aumento di peso deriva da un miglioramento muscolare o da un eccesso di grasso, aiutando a **personalizzare gli allenamenti** e a **ottimizzare il recupero fisico**. In ambito militare, ciò significa poter gestire con precisione la **preparazione atletica**, prevenire l'affaticamento e mantenere standard di efficienza elevati nel tempo.

Parametri come la **percentuale di massa grassa** e la **massa magra** permettono dunque di conoscere meglio il proprio corpo e di mantenerlo efficiente. Valori di riferimento – **non oltre il 22% di massa grassa per gli uomini e il 30% per le donne**, con una **massa magra non inferiore al 40%** – definiscono un **equilibrio ideale tra forza, resistenza e salute metabolica**.

Monitorare questi dati periodicamente, attraverso **analisi bioimpedenziometriche o test funzionali**, non significa subire un controllo, ma **abbracciare la consapevolezza**. Conoscere se stessi è il primo passo per migliorarsi. E **migliorarsi ogni giorno è l'essenza della disciplina militare**.

Un corpo in salute non solo garantisce migliori prestazioni, ma favorisce anche il **recupero, la qualità del sonno e la gestione emotiva**. Allenarsi regolarmente significa **aumentare l'ossigenazione del cervello**, migliorare la memoria e mantenere stabile l'umore. È una **forma di cura personale che diventa cura collettiva**, perché un soldato in salute è un soldato **più motivato, più concentrato, più sereno**.

Promuovere la cultura della forma fisica all'interno della Difesa significa **investire nel capitale umano del Paese**. Significa costruire **forze armate più sane, più resilienti, più pronte**. Ogni programma di allenamento, ogni verifica, ogni piccolo passo verso un corpo più efficiente è un tassello di un obiettivo più grande: **servire meglio, vivere meglio, crescere insieme**.

La **forma fisica non è un obbligo, ma un privilegio**. È la possibilità di scoprire quanto il proprio corpo può essere uno **strumento di energia, equilibrio e orgoglio**. È il simbolo tangibile della **dedizione, del coraggio e della vitalità** di chi serve la Repubblica con **mente lucida e cuore forte**.