

# «FACEVO IL PROFESSORE, POI HO SCOPERTO IL SEGRETO PER DIVENTARE MR. MUSCOLO!»

Per le sue ricerche Salvatore Rampone si è avvicinato al body building: «Tre ore alla settimana di sport per restare giovani»



**Antonio D'Addio**  
Benevento - Gennaio

**S**ono diventato campione nazionale di body building per amore della ricerca e dello studio e per sperimentare le scoperte da me effettuate nel campo delle proteine».

Sono le parole di Salvatore Rampone, 46 anni, separato, beneventano, professore associato di Sistemi di elaborazione delle informazioni all'Università degli Studi del Sannio di Benevento. Rampone, laureato in Scienze dell'informazione con una tesi sull'apprendimento in reti neurali, un passato da ricercatore informatico, con alle spalle anni di attività didattiche, dal 2005 è campione italiano di body building categoria over 40: «Mi sono avvicinato al body building, in particolare a quello agonistico, in età matura, interessandomi, come bioinformatico, della formazione delle proteine, i mattoni del nostro corpo e in particolare dei nostri muscoli. Ho constatato quanto l'esperienza dei body builder fosse utile alla comprensione di alcuni aspetti della sintesi proteica e ho cominciato a frequentare le palestre. Man mano che accumulavo dati, mi è sembrato naturale sperimentarli direttamente».

## «Le gare sono state il vero banco di prova»

Le gare sono state il banco di prova dei risultati. Teoria e pragmatismo insieme hanno portato a risultati rapidissimi e impensabili consentendo a Rampone di diventare un campione.

«Quando ho iniziato gli allenamenti il mio peso era di 69 chili per un'altezza di un metro e 86, ora ho portato il mio peso a circa 95 chili in "off-season»

e un po' meno in gara. Tengo a sottolineare, però, che sono e resto un accademico!».

**Ma a quali conclusioni è giunto studiando l'effetto delle proteine sui nostri muscoli?**

«È complesso rispondere, i miei risultati specifici di ricerca si integrano nei grandi progetti sovranazionali. Per esempio, durante il processo di creazione delle proteine negli organismi evoluti, parte del nostro Dna viene effettivamente utilizzato e parte rimane inutilizzato. Con un sistema software possiamo riconoscere le parti di Dna mantenute e quelle tagliate via. Se poi parliamo solo di crescita muscolare, questa è controllata, come il resto del corpo umano, da un insieme di processi biologici orientati a un solo scopo... la sopravvivenza!».

**Quindi...**

«Per il corpo costruire e mantenere il tessuto muscolare è impegnativo, molto più impegnativo rispetto a costruire e mantenere il grasso. Il nostro corpo è in un processo costante di costruzione (anabolismo) e scomposizione (catabolismo) muscolare. Questo processo non è in equilibrio, ma si sposta verso il catabolismo con l'età: più invecchiamo e meno muscoli abbiamo. È possibile alterare favorevolmente il rapporto, a qualsiasi età, stimolando gli stessi meccanismi responsabili delle capacità adattative del corpo».

**Lei è uno sportivo atipico: si è anche classificato terzo a Mister Universo tre anni fa, ha due figli, Ludovica, di 10 anni, e Glauco, di 4, ha interessi prettamente scientifici ed è un "transumanista": cioè?**

«Il transumanesimo è un nuovo approccio alla futurologia e si basa sul concetto che l'essere umano non è il prodotto finale



**TITOLATO** Il lungo curriculum del professore-body builder (sopra, al lavoro nel suo studio di associato all'Università e, a sinistra, durante una competizione internazionale a Mosca, in Russia) comprende, oltre ai numerosi titoli accademici e quelli conquistati sul podio, anche la pubblicazione di un manuale pieno di consigli pratici per la forma.

## MUSCOLI E CERVELLO

Benevento. Chi ha sempre pensato che l'accoppiata muscoli-cervello fosse una "missione impossibile" dovrà ricredersi: Salvatore Rampone (46 anni), oltre a insegnare come professore associato nell'Università del Sannio, è stato campione italiano di body building nel 2005 e si è classificato terzo all'edizione 2006 di Mister Universo. Si è laureato in Scienze dell'informazione a Salerno nel 1989, discutendo una tesi sull'apprendimento in reti neurali.

della nostra evoluzione, ma solo l'inizio. I transumanisti utilizzano mezzi razionali e tecnologici per migliorare la condizione umana e il mondo e si occupano di intelligenza artificiale».

## «Gli altri docenti hanno compreso»

Ingegnere Rampone, lei è autore di sei libri e di numerose pubblicazioni scientifiche e nel corso degli anni si è specializzato nell'area della bio-

informatica. Ci spiega di cosa si tratta?

«È una scienza che accomuna la biologia e l'informatica. In questo settore sono confluite, oltre all'informatica, la matematica applicata, la statistica, la chimica, la biochimica e l'intelligenza artificiale, tant'è che ultimamente preferiamo descrivere quest'ambito con l'espressione "Biologia computazionale". Le applicazioni sono molteplici, per esempio la possibilità di progettare nuove molecole e farmaci».

**Ha trovato delle diffidenze nel mondo universitario da quando è diventato un culturista?**

«Tranne qualche raro sorriso, in generale i miei colleghi hanno ben compreso il senso della ricerca, e mi capita spesso di incrociare miei studenti nella palestra dove mi alleno».

## «Fate un qualsiasi sport, ma fatelo!»

Dalla sua esperienza è nato un libro, *Manuale di crescita muscolare*, una guida alla crescita muscolare naturale.

«Il testo affronta i miti e gli ostacoli della crescita muscolare e identifica otto fattori che van-

no tenuti in considerazione per poter massimizzare la crescita muscolare. Sapendo gestire questi otto fattori, si possono fornire i giusti stimoli ai sistemi naturali di sviluppo del corpo».

**Consigli su come curare il proprio corpo?**

«Un consiglio semplice si può certamente dare: senza strafare, appena potete, fate sport, qualunque esso sia. Con circa tre ore e mezza la settimana di attività fisica, l'età del nostro corpo è paragonabile a quella di individui sedentari di dieci anni più giovani, come ha dimostrato una ricerca. Che racconto spesso, dai miei 46 anni, a tanti ragazzi ben più giovani e molto meno in forma di me!».