

## GENTE LA CLAMOROSA METAMORFOSI DI JOE BASTIANICH

**AVEVA  
20 CHILI  
IN PIÙ**

«FINO AI 40 ANNI ERO GRASSO E NON FACEVO SPORT», DICE IL GIUDICE DEL TALENT. ADESSO È UN TRIATLETA. «A TAVOLA MI LIMITO, MA A VINO E BIRRA NON RINUNCIO»



**IERI E OGGI**  
Joe Bastianich, 48 anni, versione maratoneta: «Mi alleno almeno due ore al giorno». A sinistra, nel 2005, quasi irriconoscibile.

## PIÙ CHE MASTER ero un MaxiChef

di Vania Crippa

**A**llenarsi trasforma l'esistenza. Lo sa bene Joe Bastianich, che con il movimento ha plasmato corpo e mente. «Dodici anni fa ero un pochino ciccione e ho deciso di cambiare: ho iniziato a camminare, poi a correre per mezz'ora. Poi ho fatto la prima mezza maratona e dopo qualche tempo la maratona intera, e avanti così. fino a trovarmi sulla linea di partenza dell'Ironman 70.3 Italy di Pescara: era il giugno 2011. Oggi peso venti chili in meno», ha raccontato il restaurant man e giudice di MasterChef. Che, sempre nel 2011, ha chiuso l'Ironman Hawaii a Kona in 12 ore, 31 minuti e 30 secondi. «È stato il giorno più bello della mia vita».

Fin qui tutto chiaro. Bastianich ha detto addio al grasso in eccesso e si è dedicato allo sport. Ma non uno qualsiasi. Ha scelto una disciplina per duri: l'Ironman, una va-

riante del triathlon, con distanze più lunghe. Si comincia nuotando per tre chilometri e 800 metri, segue una super pedalata in bicicletta di 180 chilometri, infine un'intera maratona, 42 chilometri e 195 metri. «Fare il triatleta è svolgere un lavoro: mi alleno per due ore al giorno, tutti i giorni. Ovunque io sia. E questo lontano dalle gare, perché quando si avvicina la data l'impegno sale a sei-sette ore al giorno. A me piace sudare la mattina presto, spesso

se posso vado anche in palestra».

La lotta di Bastianich con la bilancia ha radici profonde, come ha scritto nella sua autobiografia *Giuseppino. Da New York all'Italia: storia del mio ritorno a casa* (Utet): «Ero un bambino grasso e poco atletico. Persino a calcio ero sempre scelto per ultimo quando si facevano le squadre, e relegato in porta». E ancora: «Mangiavo moltissimo. Per persone come i miei genitori, l'abbondanza di cibo era un modo di misurare il successo. A trent'anni non facevo attività fisica, fumavo tre pacchetti di sigarette al giorno, bevevo una trentina di caffè espressi».

La svolta arriva intorno ai 40 anni. «Ho perso peso, ho ricominciato a suonare [ha una band, *The Ramps*, ndr], ho iniziato a fare Tv e a correre». Oggi Joe ama mettersi alla prova. «Ho un amico, showman e chef, Gordon Ramsay, che mi ha lanciato una sfida: lui è un grande triatleta e io voglio stupirlo con i miei tempi, magari proprio quest'anno. In mente ho il Varano Lake Triathlon 113, il mezzo Ironman nel Parco del Gargano e il prossimo Ironman 70.3 di Pescara. Vedremo».

Anche la percezione del cibo è cambiata: «Cerco di non rinunciare a niente, ma solo di limitarmi. Continuo a bere birra e vino, che sono il carburante della vita (e che poi ti serve quando sei sotto sforzo). Bevo molto meno latte, mangio poco formaggio e preferisco aumentare legumi e pasta». *Et voilà*, la forma è servita.



**GLI SPIETATI**  
Joe con gli altri tre inflessibili giudici di MasterChef. Da sinistra, Antonino Cannavacciuolo, 41 anni, Carlo Cracco, 51, e Bruno Barbieri, 55. «Insieme ci divertiamo molto», dice.

GENTE 61