



vorare e di notte dormire», il vecchio adagio di nonna si insinua come un veleno o una maledizione), nevristenia: «fanculo, carne di merda», le bambine s'erano spaventate perché la mamma non era ancora tornata dal consiglio di classe e il papà sbatteva la bistecca surgelata sul pavimento. Per due settimane ha fatto il cameriere (di bella presenza) allo Hell's Heaven, un night di nettuno: altro che leg-press, le gambe così maciullate che alla fine vedendo un paraplegico in carrozzina gli era scappato «beato te, che almeno stai seduto».

Se c'è una cosa che non serve è la depressione: Diana, empatica com'è, gli spingeva il muso contro al ginocchio come per dirgli «coraggio che passerà, non sei più il mio padrone?» - si rifiutava di mangiare, leccava l'olio e lasciava i croccantini. Alcide aveva venduto la sua Hasselblad Brilliant, tanto ormai che minchia fotografo se il mondo mi fa schifo? Ma la soluzione sta sempre nel problema: la palestra e la scadenza della tessera annuale. La palestra, che quando lavo-

### Consigli

Se c'è una cosa che non serve è la depressione

rava era il rifugio del silenzio e della concentrazione, ora diventava il luogo indispensabile della tigna: allenarsi la mattina a digiuno attacca subito i grassi perché l'insulina è a zero e non ci stanno zuccheri da smaltire. Anche la gente che si incontra è diversa. Guidino Montefeltro, un vecchissimo conoscente del militare con cui aveva avuto un episodio strano, di quelli che capitano da piscielli: a un certo punto a Guidino gli avevano ingessato un braccio, «me la slacci te la mimetica, che faccio fatica con una mano sola?» - al cesso per pisciare, ma dentro i pantaloni Alcide ci aveva trovato un animaletto più vispo del dovuto. L'aveva riabbottonato in fretta e gli era venuto da ridere, non ne avevano parlato mai più. Guidino s'era poi sposato e di figli ne aveva addirittura quattro - pure lui cassintegrato da poco ed ecco il suggerimento, in un soffio: «cià ancora un fisico della madonna... ma lo sai che a Roma, e anche a Milano, t'aspetta un esercito di signore sole? Se ce li avessi io i tuoi mezzi...». La parola magica, accompagnatore. ♦