

Scheda di analisi del film

The Game Changers

Sommario

1. DATI GENERALI	2
2. GENERE: DOCUMENTARIO – SPORTIVO	2
3. TRAMA, AMBIENTAZIONE, PERSONAGGI	2
• LA TRAMA IN BREVE:	2
• DESCRIZIONE DEL PROTAGONISTA (JAMES WILKS)	3
• DESCRIZIONE DEGLI ALTRI PERSONAGGI SPORTIVI	4
• ESPERTI INTERVISTATI PIÙ SIGNIFICATIVI:	6
• ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO DEL RACCONTO	8
• LUOGO E TEMPO DELLA VICENDA	8
4. GLI ASPETTI FONDAMENTALI DELL'ALIMENTAZIONE "PLANT-BASED"	9
5. MESSAGGIO	9
6. OPINIONI PERSONALI	10
• IL FILM TI È PIACIUTO?	10
• QUALI EPISODI, IN PARTICOLARE, TI SONO PIACIUTI?	10
• QUALE SCENA TI HA PARTICOLARMENTE COLPITO E PERCHÉ?	11
• QUALI SENTIMENTI (SIMPATIA, ANTIPATIA, INDIFFERENZA...) HANNO SUSCITATO IN TE I PERSONAGGI?	11
• QUALE PERSONAGGIO (IN SENSO POSITIVO O NEGATIVO) TI HA PARTICOLARMENTE COLPITO E PERCHÉ?	11
• QUALI RISVOLTI PUÒ DARE LA DIFFUSIONE DI UNA CULTURA ALIMENTARE BASATA SUI VEGETALI?	11
• CONCORDI CON IL MESSAGGIO DEL FILM?	12
FONTI	13
• DATI GENERALI E TRAMA DEL DOCU-FILM PRESI DA:	13
• DESCRIZIONE DI JAMES WILKS RIPRESA DA:	13
• DESCRIZIONE DEGLI ALTRI PERSONAGGI SPORTIVI:	13

Scheda di analisi del film

The Game Changers

1. Dati generali

Titolo del film	The Game Changers
Regista / Director	Louie Psihoyos
Paese di produzione	Stati Uniti d'America
Data di uscita	19 gennaio 2018 in USA e Germania
Produttori	Joseph Pace, James Wilks
Executive Producers	Un grande team di persone, tra cui: James Cameron, Arnold Schwarzenegger, Jackie Chan, Lewis Hamilton, Novak Djokovic e Chris Paul
Attore principale	James Wilks, che oltre a parlare di sé fa anche da narratore e intervistatore; seguono poi anche commenti e interviste ad altre persone di spicco, come Scott Jurek e Patrik Baboumian.

2. Genere: Documentario – Sportivo

- Eventuale fonte letteraria (è tratto da un libro?): **NO**.
- Nome degli sceneggiatori: **Mark Monroe** come “*writer*” principale, **Joseph Pace** e **Shannon Kornelsen** come co-sceneggiatori.

3. Trama, ambientazione, personaggi

- La trama in breve:

Il film-documentario sportivo viene introdotto dal professionista di arti marziali miste James Wilks che, a seguito di un incidente, ha effettuato delle ricerche riguardo la dieta ottimale per mantenere il corpo in forma anche “*dall'interno*”, andando ad approfondire in particolare le diete basate sulle piante.

Ricerca quindi questo tipo di diete nella storia, come ad esempio quella dei gladiatori romani, e anche nella realtà contemporanea intervistando diversi atleti e altre persone di successo come Scott Jurek (ultramaratonaista statunitense vegano) e Patrik Baboumian (strongman ed ex-bodybuilder iraniano).

Procede anche la ricerca in ambito scientifico, con l'intervista a Scott Stoll, “*team physician*” della squadra olimpionica degli USA, e a Walter Willet, professore di epidemiologia e nutrizione.

A questo punto vengono mostrati anche dei veri e propri esperimenti, come ad esempio quello con i tre giocatori di football americano Micheal Thomas, Griff Whalen e Kenny Stills: tutti i giocatori consumano un burrito. Il primo giorno, a ognuno viene assegnato un burrito diverso: uno con carne bovina, uno con carne di pollo, uno con fagioli neri. Il secondo giorno, a tutti i giocatori viene assegnato un burrito con fagioli neri. Dopo ogni pasto, viene prelevato ed analizzato un campione di sangue. Alla fine delle analisi, si è potuto constatare che assumere

Scheda di analisi del film

The Game Changers

proteine provenienti da vegetali rende il plasma più trasparente, e questo significa che nel sangue c'è meno grasso in circolazione, rendendolo più fluido.

Si parla anche di recupero, non solo durante gli allenamenti in condizioni normali, ma proprio di recupero dopo infortuni, oltre alla prevenzione di malattie e infiammazioni. Viene mostrato come una dieta vegetale introduce un numero estremamente più alto di antiossidanti, e questo riduce drasticamente il rischio di infiammazioni o di malattie soprattutto a livello cardiaco, come è successo proprio al padre di James Wilks.

Lo scenario si sposta in seguito a parlare dei problemi inerenti all'industria della carne e dei derivati di latte e formaggio, e poi anche l'impatto ambientale che ha l'agricoltura per il bestiame, come fenomeni di deforestazione, delle eccessive emissioni di anidride carbonica e dell'inquinamento e massiccio consumo di acqua dolce. Questa industria viene messa a paragone con ciò che ha fatto quella delle sigarette fino agli anni '50 del Novecento: cercare in tutti i modi di sviare le persone dalla verità, la verità dei gravissimi danni che esse provocano al nostro corpo.

Alla fine, dopo essersi ripreso dall'infortunio, James Wilks riprende le sue lezioni di autodifesa, cominciando anche a spiegare come difendersi "*all'interno*" del corpo.

- **Descrizione del protagonista (James Wilks)**

James Wilks è un professionista di alti marziali miste inglese, nato il 5 aprile 1978 a Leicestershire, in Inghilterra.

È alto 1.86 m e pesa 77 kg (12 stone): questo lo rende un *peso welter* nell'MMA. Oltre a questo sport, è cintura nera in taekwondo, cintura marrone in Brazilian JiuJitsu ed è un istruttore in Combat Submission Wrestling e in Jeet Kune Do, un tipo di arte marziale ibrida creata da Bruce Lee.

Nel campo delle MMA, dove era anche conosciuto come "*Lightning*", cioè "fulmine" in inglese, ha sconfitto diversi avversari di un certo spessore, spesso per sottomissione. Egli smise di perseguire la sua carriera nelle MMA nel 2012, quando diversi infortuni gli avrebbero rischiato la paralisi, se avesse continuato a combattere.

Come lui stesso scrive sulla pagina ufficiale del documentario, Wilks vede il corpo umano come una macchina potente avente la capacità di eccellere in diverse aree, quali forza, velocità, vigore e recupero.

Considera la difesa personale come una capacità fondamentale da avere. Sin da bambino, vedeva come degli eroi e idoli personaggi sportivi come Bruce Lee, con cui ha in comune l'ispirazione di trovare "la verità nel combattere", dopo essere stato attaccato da adolescente.

Scheda di analisi del film

The Game Changers

Ha scoperto l'importanza della difesa personale "*dall'interno*", cioè attraverso anche una dieta sana ed equilibrata basata sulle piante, solo dopo essersi forzatamente fermato nella carriera delle arti marziali a causa di un grave infortunio che l'ha tenuto bloccato per 6 mesi. Da quel momento, ha dimostrato tanta curiosità per ricercare il vero tipo di dieta corretta per lui, oltre a pazienza e disciplina per perseguirla, viaggiando per il mondo, intervistando persone famose nel campo dello sport o con conoscenze approfondite in questo ambito.

Fonte di ispirazione importante da questo punto di vista è la malattia al cuore del padre, per cui ha studiato ancora di più per trovare una soluzione, individuata poi proprio nella dieta vegetale.

- **Descrizione degli altri personaggi sportivi**

All'interno del documentario sono presenti tantissime persone di rilievo in ambito sportivo, tra cui l'ultramaratoneta Scott Jurek, la velocista Morgan Mitchell, il bodybuilder professionista Arnold Schwarzenegger, il pilota automobilistico Lewis Hamilton.

- Oltre a questi, all'inizio del film vengono mostrati in diretta contrapposizione due lottatori di arti marziali miste: **Connor McGregor**, la cui dieta è principalmente basata su carne, e **Nate Diaz**, la cui dieta è invece vegetariana. L'allora campione in più categorie di pesi irlandese McGregor sottovalutò il suo avversario, basandosi anche su degli stereotipi che ancora tutt'oggi esistono, ma venne alla fine definitivamente sconfitto.
- **Scott Jurek** è un ultramaratoneta famoso per aver completato maratone estremamente lunghe in terreni brutali, come la *Badwater Ultramarathon*, che si svolge su oltre 217 km (135 miglia) nella Death Valley, che raggiunge temperature di oltre 54°C. Egli è alto 188 cm e pesa 75 kg. La sua impresa più grande è stata battere il record in velocità nel percorrere la *Appalachian Trail*, lunga oltre 3500 km. Questo sportivo crede fortemente nelle diete basate sui vegetali, tant'è che nel documentario espone proprio come le sue molteplici vittorie consecutive per questo tipo di maratone le deve alla sua dieta. Dal documentario si capisce come egli sia un uomo che non si arrende mai, neanche quando ha tutti i motivi per farlo, come viene mostrato durante il suo tentativo di stabilire un nuovo record per la Appalachian Trail, dove ha perseverato nonostante avesse presso uno strappo al quadricipite e una distorsione al ginocchio.
- **Morgan Mitchell** è una velocista australiana (alta 177 cm e 61-63 kg di peso) famosa per aver rappresentato l'Australia nelle Olimpiadi estive di Rio nel 2016, nelle Olimpiadi di Tokyo del 2020 e nelle Olimpiadi di Parigi nel 2024. Si è dimostrata una persona capace e con tanta forza di volontà, dato che con il tempo in oltre un decennio ha potuto vedere gli ottimi risultati dovuti ad una dieta vegana, nonostante i dubbi di persone anche a lei vicine.

Scheda di analisi del film

The Game Changers

- **Kendrick Farris** è un sollevatore statunitense (alto 175 cm, con 94 kg di peso) che viene presentato nel documentario per dimostrare come una dieta a base di vegetali anche per sport che richiedono corpi più massicci. Egli è l'unico uomo ad aver rappresentato gli USA nel sollevamento pesi delle Olimpiadi del 2012 e del 2016. Nonostante i pregiudizi che le persone avevano nei confronti delle sue scelte per quanto riguarda la dieta, lo sportivo addirittura si chiede perché non ha incominciato a studiare questo tipo di alimentazione da molto prima, dato che lo ha portato a battere diversi record mondiali.
- **Patrick Baboumian** è uno strong-man di origini iraniane (alto 171 cm) che detiene diversi record mondiali per varie tecniche di sollevamento pesi. È famoso proprio per essere uno degli uomini più forti del pianeta, mentre promuove anche il veganismo, scelta che ha anche intrapreso personalmente. Tra i suoi record, quello più eclatante è stato quello del 20 settembre 2015, dove è riuscito a sollevare e spostare dei pesi di un totale di 555 kg. Sin da piccolo ha sempre voluto diventare una sorta di eroe capace di liberare chiunque fosse rimasto in trappola sotto un peso. Questo sogno l'ha avuto a seguito dell'incidente in cui ha visto suo padre e sua sorella morire.
- **Derrick Morgan** è un esempio di come una dieta a base di vegetali possa dare risultati grandiosi non solo per avere buone prestazioni in campo sportivo, ma anche per recuperare (e prevenire) infortuni e infiammazioni. Nel documentario è stato anche dimostrato a livello scientifico come gli alimenti vegetali contengano esponenzialmente più antiossidanti, riducendo quindi le infiammazioni che normalmente sarebbero anche causate da un singolo hamburger. Del lato della preparazione dei pasti "*plant-based*" parla anche sua moglie, **Charity Morgan**, una famosa chef specializzata nella preparazione di piatti vegani, che espone come non ci sia una differenza epocale nel preparare questo tipo di pasti, l'unico cambiamento sta nella scelta di ingredienti migliori.
- **Arnold Schwarzenegger** è un ex bodybuilder professionale alto 188 cm e con 118 kg di peso. Egli è un altro esempio di come innanzitutto tutti possano cambiare, dato che lui ora segue una dieta "*all'80% vegetale*", quando prima consumava quantità industriali di prodotti di origine animale, anche per mantenere la forma del corpo che gli ha permesso di ottenere tantissimi successi. Questo grande consumo di carne era dato anche e soprattutto dalla cultura in cui è cresciuto, in cui si pensava che mangiare carne rendesse più virili. Nel documentario poi viene mostrato come questa sia solo una trovata di marketing e che anzi, il consumo di carne diminuisca quelle caratteristiche per cui una persona possa essere considerata "*virile*".

Scheda di analisi del film

The Game Changers

- Esperti intervistati più significativi:

All'interno del documentario vengono intervistati diversi esperti che, spiegando a voce, mostrando ricerche o addirittura facendo dei piccoli esperimenti su un trio di sportivi mostra le nettamente migliori prestazioni dovute ad una dieta o ad un singolo pasto su base vegetale.

- Il medico forense **Dr. Fabian Kanz** mostra le analisi che lui e il suo team hanno fatto sulle oltre 5000 ossa per studiare la dieta dei gladiatori. Espone come l'alta densità di minerali ossei indichi una dieta molto equilibrata insieme a un duro allenamento costante. Il soprannome *hordearii* si riferisce alla loro dieta basata su fagioli e orzo. Alla fine del suo intervento, conferma scientificamente l'ipotesi della dieta vegetale dei gladiatori mostrando l'alto livello di stronzio (Sr, elemento n° 38 della tavola periodica) all'interno delle ossa che, per questo motivo, se messe vicino al fuoco in piccolissime quantità esse lo faranno diventare di un colore rosso acceso.
- **Dr. James Loomis** è il medico delle squadre di football americano *St. Louis Rams* e *St. Louis Cardinals*.
 - Egli interviene brevemente spiegando che l'energia che uno sportivo deve usare durante una partita viene dai carboidrati, e non come si crede di solito dalle proteine.
 - Inoltre, egli spiega che l'esaurimento di glucosio rischia anche di provocare delle malattie croniche e, più in generale, una perdita di vigore.
 - Successivamente, è il primo all'interno del documentario a spiegare come in realtà anche le proteine che normalmente assumiamo dalla carne hanno origine dalle piante: gli animali sono solo degli intermediari.
 - Smonta anche la credenza popolare che le proteine vegetali siano di una qualità inferiore rispetto agli animali, mostrando come anche quelle di origine vegetale abbiano al loro interno tutti gli amminoacidi essenziali, in proporzioni diverse.
- **Dr. Robert Vogel** è il co-responsabile del comitato della salute cardiovascolare nella NFL che spiega come anche un singolo pasto possa condizionare le prestazioni del nostro corpo nel successivo lasso di tempo. Egli mostra che ingerire alimenti a base di carne stressa il tessuto endoteliale dei nostri vasi sanguigni, provocando un rallentamento del flusso del nostro sangue;
 - Per verificare questa affermazione, viene fatto un esperimento in due giornate con tre giocatori NFL (Micheal Thomas, Griff Whalen e Kenny Stills);
 - Due di essi il primo giorno hanno mangiato a colazione un burrito con proteine a base di carne (uno carne rossa, l'altro carne di pollo), mentre il terzo giocatore ha mangiato un burrito vegetale, le cui proteine derivano dai fagioli neri;

Scheda di analisi del film

The Game Changers

- Il secondo giorno tutti hanno mangiato un burrito vegetale;
- Viene mostrato come il sangue prelevato dopo i pasti a base di carni presenti alte concentrazioni di grasso e quindi sia meno fluido: questo significa che in questi casi il cuore deve lavorare molto di più;
- Il sangue prelevato dopo i burrito vegetali, invece, risulta meno denso, più fluido e scorrevole. Il plasma non mostra segni di grasso al suo interno, data la sua trasparenza;
- **Dr. Scott Stoll** espone che gli alimenti animali introducono all'interno del nostro corpo diversi elementi che provocano infiammazioni, che quindi stressano il tessuto endoteliale, provocando un rallentamento del flusso del sangue, e inoltre impediscono un recupero veloce per quanto riguarda i muscoli. Negli alimenti vegetali, invece, ci sono gli antiossidanti, che vanno a ridurre le infiammazioni;
- **Dr. Caldwell B. Esselstyn, Jr.** è un esperto nella ricerca per l'inversione di malattie cardiache che, parlando dell'operazione al cuore che il padre di James Wilks ha dovuto fare per una malattia, espone come questo tipo di patologie siano strettamente legate alla nostra dieta, soprattutto se essa è basata sulla carne e ce la portiamo dietro per una vita intera;
 - Riguardo a questo, **Dr. Dean Ornish** è il fondatore della *Preventive Medicine Research Institute*, che interviene spiegando insieme al direttore dell'*American College of Cardiology* **Dr. Kim Williams** come mangiando alimenti di origine animale provochi la creazione di placche all'interno delle arterie, che rischiano a lungo andare di bloccare completamente il flusso del sangue;
- **Dr. Columbus Batiste** è il capo reparto di cardiologia presso *Kaiser Permanente Riverside*, ed espone come in realtà non sia sufficiente distinguere semplicemente la carne rossa con la carne bianca per la questione dei grassi saturi, perché c'è da considerare la presenza delle molecole infiammatorie;
 - **Dr. Helen Moon**, ematologa presso lo stesso istituto di Dr. Batiste, mostra come una molecola in particolare, il ferro eme, aumenti, anche per bassissime quantità come ad esempio un milligrammo al giorno, del 27% il rischio di malattie coronariche;
- **Dr. Rip Esselstyn** è un ex pompiere e triatleta professionista che forma quotidianamente i più coraggiosi pompieri di New York spiegando come la causa principale (oltre il 60%) di morte per un pompiere è proprio per una malattia al cuore;
- **Dr. Walter Willet** è un professore di epidemiologia e nutrizione alla *Harvard School of Public Health* ed è stato sempre lì il capo del dipartimento di nutrizione. Nel documentario, espone il rischio di cancro che gli alimenti animali portano a causa dell'effetto di accelerazione nella proliferazione cellulare;

Scheda di analisi del film

The Game Changers

- **Dr. Richard Wrangham** insieme a **Dr. Nathaniel Dominy** e **Dr. Christina Warinner** spiegano come in realtà, a differenza di come spesso si crede, noi in origine siamo sempre stati orientati ad un'alimentazione di origine vegetale, poiché erano l'unica cosa costante che era possibile trovare come sostentamento durante i grandi spostamenti dei nostri antenati. Nei reperti archeologici si stanno scoprendo tracce microscopiche delle piante che venivano mangiate, anche dai gladiatori. In realtà, gli esseri umani non hanno nessuna caratteristica genetica che indichi la predisposizione a mangiare carne, a differenza delle diverse caratteristiche che indicano la predisposizione agli alimenti vegetali;
- **Dr. Aaron Spitz** è il delegato principale della *American Urological Association* mostra, con un esperimento analogo a quello dei burrito di Robert Vogel, che il consumo di carne vada a danneggiare anche virilità e fertilità, a differenza di ciò che portava a credere la vecchia immagine popolare dell'"uomo forte, sano e virile che mangia carne".

- **Organizzazione del tempo del racconto**

I fatti del film sono narrati con alternanze di piani temporali: generalmente vengono narrati in ordine cronologico; tuttavia sono presenti dei flashback nella forma di video delle vite passate di alcune delle persone che intervengono nel documentario e, allo stesso tempo, sono presenti anche delle anticipazioni per quanto riguarda ad esempio i risultati di test o di prove di una dieta vegetale per un certo periodo di tempo.

- **Luogo e tempo della vicenda**

Diverse scene del film sono state girate negli Stati Uniti d'America e nel Regno Unito, nazione di origine di James Wilks. Tuttavia, la scena si sposta continuamente in giro per il mondo, dall'America, all'Europa fino ad arrivare in Australia, per seguire il protagonista nel suo viaggio dalla durata di ben cinque anni (precedenti al 2018) in tutto il mondo per intervistare quante più persone possibile dall'ambito sportivo e scientifico.

Scheda di analisi del film

The Game Changers

4. Gli aspetti fondamentali dell'alimentazione "plant-based"

Secondo quanto esposto all'interno del film-documentario, l'alimentazione plant-based innanzitutto è importante per quanto riguarda la prevenzione di infiammazioni e di patologie croniche e/o cardiovascolari. Nei casi in cui queste patologie già sono presenti, è anche l'unica dieta ad oggi conosciuta a riuscire a far regredire queste malattie.

Oltre alla questione della salute, che è senza ombra di dubbio la più importante, c'è anche da considerare che un'alimentazione plant-based aumenti le prestazioni del nostro corpo, sia per una persona comune nella sua vita quotidiana, sia per le alte prestazioni richieste ad esempio da uno sportivo.

E ancora, un altro aspetto molto importante è quello ambientale, dato che l'industria del cibo, e poi anche gli allevamenti intensivi intanto fanno vivere gli animali in pessime condizioni, e poi danneggiano gravemente l'ambiente, sia per le elevatissime quantità di gas serra che vengono rilasciati nell'aria, insieme anche alle deforestazioni che multinazionali provocano in zone che prima erano considerate vitali per l'ossigeno nel nostro pianeta. Infine, oltre all'aria, anche l'acqua viene inquinata: c'è un consumo elevatissimo di acqua dolce.

5. Messaggio

James Wilks, con questo film-documentario, ha voluto cercare di diffondere più consapevolezza in ciò che noi mangiamo ogni giorno, nella nostra dieta, poiché essa incide davvero tanto nella nostra vita quotidiana a breve termine ma anche a lungo andare.

In particolare, ha voluto svelare quella *verità*, così come lui stesso l'ha chiamata, a cui è arrivato da solo dopo anni di ricerche, studio e interviste. Ha sentito il bisogno di condividere le sue scoperte per migliorare la società per intero.

Con questo, ha anche cercato di abbattere gli stereotipi su questo tipo di diete "plant-based", portando chiarezza e smentendo quello che la nostra cultura, insieme e soprattutto alle grandi imprese multinazionali sul cibo, ci fanno credere sui benefici della carne e gli svantaggi delle piante, nascondendo anche i lati negativi della prima e quelli positivi della seconda.

Scheda di analisi del film

The Game Changers

6. Opinioni personali

- Il film ti è piaciuto?

Sì, il film mi è piaciuto perché, al di là di quanto io possa essere d'accordo oppure no con questo tipo di dieta, esso mostra i risultati di queste ricerche di James Wilks in maniera oggettiva, senza che questi venissero influenzati da secondi fini, quali ad esempio possibili sponsor oppure eventuali prodotti da vendere.

In ogni caso, trovo che il film sia davvero di grande ispirazione perché comunque da voce e ti permette di ascoltare e scoprire storie che potresti non aver mai sentito prima dei più grandi e famosi sportivi del mondo.

- Quali episodi, in particolare, ti sono piaciuti?

Gli "episodi" che in particolare mi sono piaciuti di più sono quelli in cui si è cercato di dare delle spiegazioni storiche e scientifiche a tutti i vantaggi di una dieta "plant-based" che sono stati mostrati all'interno del film.

In particolare, ho apprezzato molto il fatto che Wilks (e il suo team) abbia scelto di inserire delle ricerche "peer-reviewed" come lui stesso dice; cioè che esse, prima di essere pubblicate, sono state soggette a revisioni aperte a tutta la comunità scientifica, garantendo quindi un certo grado di oggettività.

Inoltre, mi sono piaciute molto anche le grafiche utilizzate, che non sono da sottovalutare, perché riescono a migliorare la comprensione di argomenti che potrebbero comunque risultare complicati ad una persona comune, senza che si perda neanche l'attenzione su di essi.

Infine, ho trovato l'intero discorso del film facile da seguire, nonostante ci siano state diverse digressioni sia per spiegare scientificamente di cosa si sta parlando, sia per approfondire in particolare le vite degli sportivi intervistati.

Scheda di analisi del film

The Game Changers

- Quale scena ti ha particolarmente colpito e perché?

Le scene che mi hanno particolarmente colpito sono state quelle in cui ognuno degli sportivi che sono stati intervistati hanno ottenuto quella loro piccola o grande vittoria a cui puntavano. Questo perché, al di là dello stile di vita che hanno scelto, da queste scene si nota subito l'emozione che ogni persona ha quando finalmente raggiunge un suo obiettivo dopo magari anche anni di sacrificio, e questa è una cosa che mi ha suscitato tanta ispirazione.

- Quali sentimenti (simpatia, antipatia, indifferenza...) hanno suscitato in te i personaggi?

I vari personaggi che sono stati mostrati mi hanno generalmente suscitato simpatia, perché la loro forza di volontà, il loro impegno e anche la loro umanità è davvero contagiosa.

Credo l'unico personaggio da cui mi sono sentito lontano è stato l'avversario di Nate Diaz in quell'incontro UFC che è stato mostrato all'inizio del documentario, Connor McGregor, perché ha giudicato (anche con tono dispregiativo) Diaz per la sua dieta. Mi sento lontano da lui perché se qualcuno ha uno stile di vita, va rispettato in qualunque caso se non ti va direttamente a danneggiare, anche se è diverso dal tuo.

- Quale personaggio (in senso positivo o negativo) ti ha particolarmente colpito e perché?

Non c'è davvero un singolo personaggio che mi ha colpito di più. Come ho detto prima, ho provato quel senso di empatia e simpatia un po' con tutti gli sportivi intervistati. In ogni caso, se devo prendere un esempio per esprimere al meglio il mio pensiero, quando Patrik Baboumian riesce a sollevare quell'automobile, si vede da subito che non solo è fiero di ciò che fisicamente è diventato, anche con tutti i suoi record mondiali, ma è fiero anche perché ha finalmente raggiunto quell'obiettivo che si era fissato sin da bambino, cioè quello di avere la forza necessaria per salvare qualcuno in situazioni di pericolo, com'è capitato alla sua stessa famiglia.

- Quali risvolti può dare la diffusione di una cultura alimentare basata sui vegetali?

Sicuramente, la diffusione di una cultura alimentare basata sui vegetali porterebbe ad un generale miglioramento della pubblica sanità in tutto il mondo e, inoltre, se si diffondesse in tutto il mondo, darebbe un notevole contributo al miglioramento delle condizioni ambientali del nostro pianeta, cosa che al giorno d'oggi sarebbe assolutamente necessaria.

Scheda di analisi del film

The Game Changers

Tuttavia, un punto a cui bisogna stare attenti è il **come** viene diffusa questa cultura: innanzitutto sarebbe inutile imporla; ma oltre al diffondere la consapevolezza in sé, è necessario anche formare le persone. Questo perché è vero che una dieta di questo tipo può portare a dei benefici individuali e collettivi nella società, ma in ogni caso la dieta deve essere seguita per bene, creata con un criterio. Altrimenti, come ogni cosa, andremmo nell'esagerazione o comunque in altri tipi di problemi. Perciò, alla fine, la cosa importante è avere una visione oggettiva e razionale di queste cose e, una volta scelto ad esempio il tipo di dieta che si vuole seguire, comunque bisogna essere formati e informati su questi argomenti per evitare di subire danni al posto di diminuirli.

- **Concordi con il messaggio del film?**

Sì, sono d'accordo con il messaggio del film nel senso generale delle cose, cioè che bisogna comunque stare attenti a ciò che ci viene detto e/o imposto dalla nostra cultura e dai media, da cui ormai prendiamo informazioni ogni giorno, poiché non sempre ci dicono la verità così com'è. Alla fine, il messaggio del film è che è necessario avere e diffondere più ispirazione, volontà, costanza ma poi alla fine anche pensiero critico, e io personalmente su questo sono pienamente d'accordo.

Per quanto riguarda le diete su base vegetale in sé, il film mi ha in un certo senso colpito e interessato, tuttavia per avere un'opinione solida bisognerebbe approfondire ancora di più questo argomento, soprattutto in eventuali punti che non sono stati affrontati nel film.

Non escludo in ogni caso la possibilità di scegliere una dieta del genere, perché alla fine le informazioni date in questo documentario non sono sbagliate e, anzi, portano ad approfondire ancora di più la questione.

Scheda di analisi del film

The Game Changers

Fonti

- Dati generali e trama del docu-film presi da:
 - [Pagina principale](#) del sito di *The Game Changers*;
 - [Pagina ufficiale](#) del film dal sito di *The Game Changers*;
 - [Lista completa del cast e della crew](#) del film da IMDb.com;
 - Pagine [italiana](#) e soprattutto [inglese](#) di Wikipedia;
 - Video su YouTube del [documentario completo](#);
- Descrizione di James Wilks ripresa da:
 - Sito ufficiale dell'[UFC](#);
 - [Pagina di James Wilks](#) su Wikipedia inglese;
 - [Pagina ufficiale del docu-film](#), dove Wilks parla apertamente della sua mentalità e della storia del cortometraggio;
 - Video su YouTube del [documentario completo](#);
- Descrizione degli altri personaggi sportivi:
 - Video su YouTube del [documentario completo](#);
 - [fastestknowntime.com](#) sito di informazioni per i percorsi di ultramaratona nel mondo;
 - [Pagina Wikipedia](#) inglese (e relative fonti) di Scott Jurek;
 - [Sito archiviato](#) delle Olimpiadi di Rio del 2016 su Morgan Mitchell;
 - Pagina di worldathletics.org di [Morgan Mitchell](#);
 - Pagina [Wikipedia](#) inglese di Morgan Mitchell;
 - [Video](#) di uno dei più importanti record mondiali di Patrik Baboumian;
 - Pagina [Wikipedia](#) inglese di Patrik Baboumian;
 - Pagina [Wikipedia](#) inglese di Derrick Morgan;