



La guerra è un gioco da ragazzi: il dibattito sulla forma fisica

Pubblicato il 21/10/2025

Negli Stati Uniti infuria il dibattito dopo l'intervento del [Segretario alla Guerra Pete Hegseth](#) davanti ai vertici delle Forze Armate. Le sue parole – definite da alcuni “inoportune” o “offensive” – hanno invece trovato il **plauso di molti veterani e militari di grado inferiore**. Il tema, esplosivo ma concreto, riguarda gli standard di **forma fisica e la prontezza operativa dei quadri militari**.

A difendere la posizione del Segretario è stato [Bob Krumm](#), ufficiale in congedo e analista militare, che in un articolo pubblicato il 16 ottobre ha ricordato una verità spesso taciuta: **la guerra resta un gioco da giovani**.

AFT Events

Three-Repetition
Maximum Deadlift



Hand-Release
Push-Up Arm
Extension



Sprint-Drag-Carry



Plank



Two-Mile Run



La guerra è un gioco da ragazzi: il dibattito americano sulla forma fisica

I dati dall'Iraq: il peso della scarsa forma fisica

Durante le sue missioni in Iraq, Krumm era incaricato di validare i dati operativi sugli incidenti significativi ("SigActs"). Analizzando i rapporti, scoprì un dato inquietante: quando le perdite in combattimento diminuirono grazie al "Surge" del 2007-2008, **le morti non legate al combattimento cominciarono a superarle.**

I decessi per cause non operative – infarti, ictus e suicidi – colpivano soprattutto **ufficiali e sottufficiali tra i 40 e i 50 anni**, spesso sovrappeso e poco allenati. «La guerra in Iraq non era come la Seconda guerra mondiale», spiega Krumm. «Ma anche nelle basi, lontano dal fuoco nemico, la vita in zona di operazioni resta dura, fisicamente e mentalmente».



La guerra è un gioco da ragazzi: il dibattito americano sulla forma fisica e l'età dei comandanti

Comandando un battaglione della Riserva, Krumm decise di non schierare alcun soldato incapace di superare il test fisico dell'Esercito ([APFT](#)). «Meglio un organico ridotto che un soldato impreparato a morire sotto il mio comando», afferma.

Molti suoi colleghi preferirono chiudere un occhio pur di non ridurre i numeri in organico. Lui, al contrario, **licenziò più militari per fallimento nei test fisici di quanti ne avesse espulsi l'intero Army Reserve l'anno precedente.**

Dal vecchio APFT all'ACFT: la battaglia degli standard

Nel 2020 l'Esercito introdusse l'**Army Combat Fitness Test (ACFT)**, sei prove ispirate a reali esigenze di combattimento: corsa di sprint, trascinamento di un ferito, trasporto di munizioni, lanci e sollevamenti.

Il test nasceva con un'unica soglia minima, indipendente da età e sesso, perché – come osservava Krumm – **“le pallottole non discriminano”.**



La guerra è un gioco da ragazzi: il dibattito americano sulla forma fisica

Ma le critiche non tardarono. Gruppi politici e parte della dirigenza militare denunciarono che lo standard unico avrebbe penalizzato donne e militari anziani. Oggi, i vertici delle Forze Armate statunitensi superano spesso i sessant'anni: un'età che, nei tempi di Eisenhower e Bradley, era quella dei pensionati, non dei comandanti in campo.

Krumm ricorda che nel 1939 il generale **George C. Marshall**, diventato Capo di Stato Maggiore dell'Esercito, avviò una “purga silenziosa” dei generali troppo vecchi o fisicamente inadatti. Quando scoppiò la guerra, figure come Patton, Clark o Bradley avevano meno di 50 anni. Marshall sapeva che anche per chi comanda, la guerra richiede **prontezza mentale e vigore fisico.**

Un problema di selettività, non di rappresentanza

Per l'autore, l'obiezione secondo cui le Forze Armate dovrebbero rispecchiare le demografie civili è fallace: l'Esercito, per sua natura, **è un'istituzione selettiva, non rappresentativa**. Vengono già esclusi i cittadini con gravi disabilità, condanne o basso quoziente intellettivo. «Selezionare è una necessità, non una discriminazione», scrive Krumm. «Gli standard minimi devono basarsi su ciò che serve per sopravvivere sul campo di battaglia, non per includere più categorie».

A un'amica generale che lo avvertiva di non poter dire certe cose in pubblico, Krumm rispose: «La guerra è un gioco da giovani, e se non sei giovane o non sei un uomo, è ancora più dura». Un'affermazione oggi politicamente scomoda, ma che – secondo lui – resta **un'evidenza biologica e militare**.

Nel suo intervento, il Segretario Hegseth sembra aver rilanciato proprio questa idea: che **la forza armata non può piegarsi al politicamente corretto** quando la sopravvivenza dipende da resistenza, velocità e prontezza fisica.

«La guerra – conclude Krumm – è davvero un gioco da giovani. E se non sei giovane, o non sei un uomo, è ancora più dura. Ma è giusto che qualcuno lo dica ad alta voce».

Il parallelo con l'Esercito Italiano

Il dibattito americano trova un'eco anche in Italia. Pur con contesti diversi, **l'Esercito Italiano mantiene da sempre un'attenzione elevatissima alla preparazione fisica e mentale del personale**, specialmente nei reparti d'élite.

Nei paracadutisti della **Brigata "Folgore"**, nei **Lagunari "Serenissima"**, negli **Alpini Paracadutisti** o nei reparti incursori del **9º Col Moschin**, l'idoneità fisica non è una formalità ma un criterio di sopravvivenza. Gli addestramenti – dalle marce zavorrate ai lanci tattici, dai percorsi di combattimento alle prove di resistenza psicofisica – non lasciano margini di deroga.



La guerra è un gioco da ragazzi: il dibattito sulla forma fisica

Anche per i comandanti, l'esempio fisico rimane parte della leadership: essere il primo a correre, a saltare, a resistere è un dovere etico prima ancora che operativo.

Negli ultimi anni, con l'introduzione dei **test di efficienza operativa (TEO)** e l'enfasi sul “**combat readiness**”, l'Esercito ha confermato che **non esiste comando efficace senza corpo allenato**.

Non a caso, anche i vertici italiani hanno espresso preoccupazione per l'età media del personale. Il **Ministro della Difesa Guido Crosetto** ha sottolineato che «il servizio che creeremo nei prossimi anni non potrà più permettersi un'età media di 49 anni nei sottufficiali o 47 nei graduati», ricordando che la prontezza fisica è parte integrante dell'efficienza operativa. Sulla stessa linea il **Capo di Stato Maggiore dell'Esercito, Generale Carmine Masiello**, ha dichiarato durante il 163° anniversario della Forza Armata: «Il nostro Esercito non potrà più permettersi un'età media di 49 anni o 47 per i sottufficiali. Fare il soldato è diverso da qualsiasi altro mestiere».



La guerra è un gioco da ragazzi: il dibattito sulla forma fisica

Le parole di Crosetto e Masiello, insieme agli appelli del **Generale Luciano Portolano** per un ricambio generazionale graduale ma deciso, ribadiscono un concetto già chiaro ai reparti operativi: **la forza fisica e la prontezza mentale non sono un dettaglio amministrativo, ma l'essenza stessa della professione militare.**

Come ammoniva Krumm, e come i vertici italiani confermano oggi, **la guerra rimane un gioco da giovani — e l'Esercito deve prepararsi a vincerlo con soldati pronti, forti e pienamente efficienti.**

Link notizia: https://www.realcleardefense.com/articles/2025/10/16/war_is_a_young_mans_game_1141276.html