

Con lo zio ha iniziato a tirare calci al pallone, con la nonna si è innamorata della cucina. Federica Di Criscio, calciatrice del Napoli, porta in serie A tutti gli ingredienti per essere un'atleta di alto livello. Sogna la finale di Champions League e i Giochi Olimpici, ed è convinta che ci sia ancora della strada da fare per portare il professionismo nel movimento femminile italiano, perché professionismo non è solo un nome bensì strumenti e opportunità che le calciatrici meritano

FEDERICA DI CRISCIO

In campo con la testa

Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

Federica è una calciatrice ma prima di tutto è un'atleta, con una visione molto chiara dello sport, dei suoi valori e di ciò che rappresentano gli sportivi. Quando ha iniziato a rincorrere un pallone era una bambina, i compagni

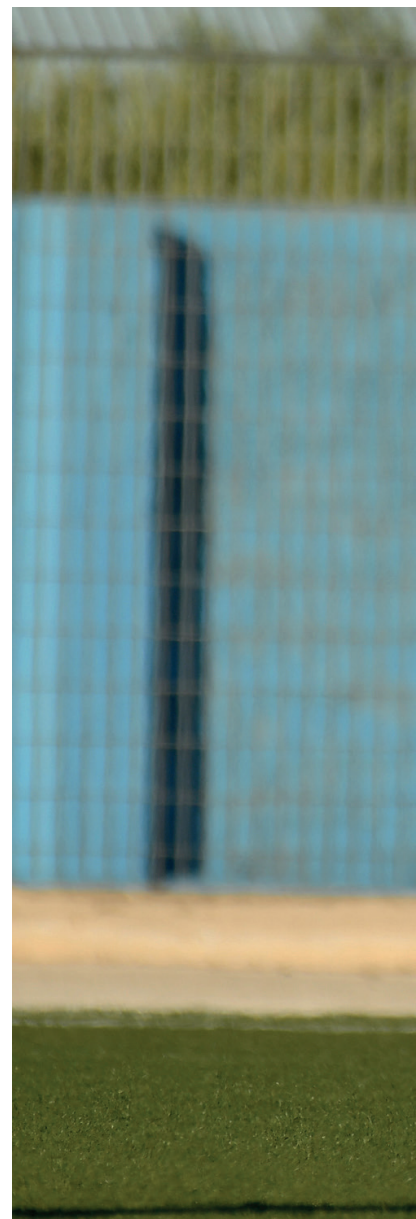
di squadra tutti maschi e le perplessità degli adulti tante. Ci racconta che in un minuscolo paesino è normale, tutti parlano e una bambina in mezzo a un campo da calcio non può non attirare l'attenzione.

Cresciuta tra il mito dei calciatori del Milan e della cucina della nonna,

oggi Federica è una delle protagoniste della serie A femminile e quando non è in campo si diverte un sacco dietro ai fornelli. Dopo un esordio da adolescente in serie C, inizia un percorso fatto di selezioni per la nazionale giovanile e molto presto arriva la prima esperienza in A2 con il Cervia, ma anche la prima volta lontano da casa. Sì, perché se per un giovane in media il momento di andare a vivere da solo arriva durante gli anni dell'università, se non dopo, per uno sportivo le cose sono un po' diverse. A 14 anni si diventa grandi e si inizia a lavorare per obiettivi importanti, che Federica non tarda a raccogliere, basti pensare che ha già vinto uno scudetto in serie A, ha giocato in UEFA Cup e ha vestito la maglia della Nazionale ai Mondiali in Giappone. Ma in quegli anni dell'adolescenza si trova ad affrontare un ostacolo che in un primo momento mette in discussione anche la possibilità di proseguire con la sua carriera sportiva:

alcuni problemi di salute le impediscono di allenarsi e, dopo un periodo di esami medici e approfondimenti, scopre finalmente la celiachia.

Nel 2010 inizia la sua avventura in serie A con il Verona, che la porterà a indossare la maglia Nazionale giovanile e maggiore, poi quella del Brescia e negli ultimi due anni quella della Roma, fino all'infor-



tunio subito a metà della scorsa stagione, uno stop improvviso seguito poi da quel periodo di immobilità che l'emergenza sanitaria mondiale ha generato nelle vite di tutti noi. Un anno a metà, quindi, ma anche un momento importante per fermarsi, recuperare nel migliore dei modi e sfruttare l'occasione per



NELLA FOTO: Federica con il Napoli ha da subito indossato la fascia da capitano

confrontarsi con atleti provenienti da altre discipline, come l'atletica e la ginnastica, incontrati durante il periodo di riabilitazione. Oggi inizia una nuova avventura con l'accoglienza calorosa che il Napoli è solito riservare a chi arriva per la prima volta in una nuova famiglia. Una squadra che ha appena

conquistato la serie A e a cui Federica vuole riservare tutta la sua esperienza e la sua voglia di fare. In attesa di un'ulteriore crescita dell'attenzione da parte dei media verso un movimento sempre più interessante, che ha bisogno di costanza e non di essere tirato fuori dal cassetto solo quando ci sono i Mon-

diali, abbiamo parlato anche di quanto siano ancora necessari passi avanti per avvicinarsi alla tanto attesa "parità" con il mondo maschile. E così Federica ci ricorda che per parlare di "professionismo" non ci si può limitare ad aggiungere un'etichetta a una scatola vuota, ma è necessario garantire strutture, risorse

e opportunità per ottenere il meglio dagli atleti e mettere a frutto il loro lavoro. Allo stesso modo essere "professionisti" non è banalmente una questione di soldi ma di mentalità, di atteggiamento, di saper fare e di saper essere. E se da una parte non mancano gli ostacoli per arrivare all'obiettivo, le calciatrici

come Federica hanno già tracciato la strada, per loro stesse e per le bambine che oggi inseguono un pallone nel campo sotto casa: il calcio femminile non sarà così veloce ma è con la tecnica, la precisione e l'intelligenza che si arriva in porta.

Ti sei innamorata del calcio da piccola e hai iniziato a giocare con compagni di squadra maschi, come è stato il primo impatto?

Io vengo da un paesino piccolissimo, Santa Maria Imbaro in provincia di Chieti, all'inizio non è stato facile trovare le opportunità per frequentare una squadra di calcio. Anche mia mamma aveva qualche remora circa la possibilità che riuscissi a praticarlo in futuro. Poi grazie a mio zio, che allenava la squadra dei piccoli, ho iniziato a giocare e non ho più smesso. All'inizio ero un po' circondata dai pregiudizi, sia da parte degli altri bambini maschi che si chiedevano "chissà se una femmina sa giocare a calcio", sia da parte degli adulti, come di solito avviene in un paese piccolo.

Quando hai capito invece che avresti potuto seguire questa strada, che non sarebbe stata solo una passione a cui dedicare il tuo tempo libero?

Questa consapevolezza è arrivata lentamente e si è concretizzata solo giocando le prime partite in serie A e in particolare in Nazionale, dove il calcio



NELLA FOTO: In campo contro la Fiorentina

diventa veramente il tuo lavoro.

Ci racconti come hai scoperto la celiachia?

Ho saputo di esserlo durante i miei primi anni con la nazionale giovanile. A 14 anni ho dovuto lasciare casa per seguire la mia passione e l'anno dopo, quando sono tornata da Verona per le vacanze di Natale, stavo davvero male, non riuscivo nemmeno ad allenarmi. Fin da piccola ho sofferto di allergie alimentari, mia mamma ha fatto molta fatica con lo svezzamento. Da adolescente non riuscivano a capire bene cosa avessi, ho fatto addirittura una tac per poi arrivare finalmente agli esami giusti, dai quali ho saputo di essere celiaca.

Carriera

2006-2009 Roseto
2009-2010 Cervia
2010-2017 Verona
2017-2018 Brescia
2018-2020 Roma
2020 Napoli

2012-2018 Nazionale A
2012 Nazionale u20 - mondiale in Giappone
2010-2012 Nazionale u19
2008-2010 Nazionale u17

2015 miglior difensore del triveneto
2015 medaglia di bronzo al valore atletico per la stagione
2015 scudetto vinto con il Verona
2017-2018 super coppa vinta con il Brescia

Come è cambiata la tua vita considerando che sei un'atleta a tempo pieno e a volte questo cambiamento può essere visto come un "ostacolo"?

Inizialmente ero preoccupata, mi trovavo ad affrontare un mondo nuovo. Poi mi sono affidata a un nutrizionista, che mi segue ancora oggi, e ho capito che potevo benissimo fare il mio lavoro al meglio seguendo la dieta gluten free, un aspetto che ho imparato a gestire come molti altri che hanno a che fare con la salute e con la vita professionale di un'atleta.

Gli sportivi sono sempre in giro, come ti organizzi con la dieta? Lo staff e le tue compagne sono attenti ai tuoi bisogni alimentari?

Devo dire che pur avendo viaggiato molto mi sono sempre trovata bene per quanto riguarda il gluten free. Sono stata in Giappone e ho trovato moltissimi alimenti idonei e molta preparazione e attenzione per quanto riguarda la contaminazione. In Italia a volte faccio più fatica, in particolare a causa della scarsa preparazione ancora diffusa tra molti ristoratori. In ogni squadra in cui sono stata, per forza di cose, ho portato con me un bagaglio di conoscenze sulla celiachia che di solito manca, le persone conoscono questo tema un po' per sentito dire. Ad ogni modo in tutte le trasferte più importanti trovo sempre qualcosa di idoneo per me ai pasti principali, certo la maggior parte delle volte si tratta di petto di pollo e riso ma non ho mai trovato ostacoli che mi impedissero di fare questa vita come tutte le altre calciatrici.

Come si sceglie un "ruolo" nel calcio? Sei tu che lo scegli o ti ci ritrovi?

Da piccoli i bambini sperimentano un po' tutti i ruoli, in particolare quando si gioca su campi più ristretti con un numero ridotto di giocatori. Poi crescendo si trova mano a mano la propria vocazione. Io ho sempre giocato a centrocampo, un giorno a Verona mancavano tutte le mie compagne in difesa e l'allenatore mi spostò dietro. Da allora questo

ruolo è diventato sempre più mio, oggi posso dire di essermelo "cucito addosso".

A metà stagione con la Roma hai subito un infortunio, come è successo?

Purtroppo a causa di un intervento in scivolata subito nel corso della partita con l'Inter mi si è completamente girato il ginocchio. Ho avuto la fortuna di essere operata nel giro di 48 ore, tra l'altro a Villa Stuart dove vengono curati i più forti calciatori uomini, e questo non è scontato.

In particolare dopo i recenti mondiali, sentiamo spesso parlare di "parità" tra calcio femminile e maschile. Cosa significa oggi parità in questo

sport? È solo un fatto di stipendi?

Credo debbano cambiare molte cose per poter parlare di "parità" e volere a tutti i costi appiccicare l'etichetta del professionismo al calcio femminile, senza che questo sia pronto a fare un vero passo avanti, può essere controproducente. Professionismo non è un involucro vuoto, con cui semplicemente sostituire la parola "dilettanti". Essere professioniste non significa guadagnare tanti soldi ma avere a disposizione strutture e strumenti che ti consentano di fare di questa attività un lavoro ed esprimere al meglio il tuo potenziale. Oggi solo poche squadre femminili possono

contare sulla struttura e sulle risorse della rispettiva squadra maschile: ad esempio quando giocavo nella Roma lo sponsor metteva a disposizione gli integratori, compresa una versione senza glutine, e la stessa società garantiva la presenza di un nutrizionista. Altrove questo non è ancora possibile e sono le atlete a pagare di tasca propria.

Il calcio femminile ha avuto un'improvvisa visibilità con il Mondiale 2019, credi che si potrebbe fare meglio?

Sì, c'è stata molta attenzione in quel periodo, un boom improvviso, che poi è andato un po' esaurendosi subito dopo. La visibilità è sicuramente in crescita e questo è molto



NELLA FOTO: Durante un'azione contro la squadra del Bari



Mi racconto e ti sfido

Non solo calcio. Come raccontato nell'articolo, Federica è una grande appassionata di cucina, per "colpa" della nonna come dice lei. Nasce così un format di tre puntate il cui obiettivo è farsi conoscere non solo come calciatrice ma anche come persona. Ogni puntata ha un tema oltre a "Federica" calciatrice, la sua storia personale e la sua esperienza. Essendo un'atleta celiaca, Federica racconta anche come questo possa incidere sulla vita di un'atleta e il suo rapporto con l'alimentazione. Una chiacchierata e al tempo stesso una sfida in cucina con un influencer di Roma, Leonardo Bocci. Tre sfide su tre piatti tipici della cucina romana giudicati dallo Chef Francesco Testa. <https://www.facebook.com/miraccontoetisfido>

importante ma sarebbe bello avere più continuità, consentire al pubblico di seguire il campionato durante tutto l'anno con una programmazione coordinata da parte dei media.

Quali sono le differenze tecniche più evidenti tra il gioco maschile e quello femminile, cosa si apprezza di più di uno e dell'altro?

Nel calcio maschile predominano la forza fisica e la velocità. Il calcio femminile consente di apprezzare in particolare la tecnica, ci sono atlete molto preparate sotto questo punto di vista, anche di più dei colleghi maschi.

Sembra stia emergendo un pubblico di grandi appassionati di sport che apprezza sempre di più il calcio femminile e poco ha a che vedere con le tifoserie calcistiche a cui siamo abituati...

Il nostro pubblico è in gran parte diverso da quello che si ritrova negli stadi la domenica durante le partite della serie A maschile. Basti pensare che le due tifoserie avversarie condividono gli stessi spazi, senza divisioni, e alla fine dell'incontro ci si abbraccia, spesso ci si conosce quasi tutti.

Sei da poco arrivata al Napoli che a sua volta è appena approdato in serie A, quale valore aggiunto pensi di poter dare alla squadra?

In questa stagione cercherò di portare tutta la mia esperienza, sia in cam-

po che fuori. In squadra ci sono diverse ragazze giovani che provengono dalla serie B e non hanno un metro di paragone per valutare il campionato che le aspetta, sicuramente diverso da quanto provato fino ad oggi. È un'occasione di crescita importantissima, in serie A alle atlete viene richiesta una gestione sempre più consapevole della propria persona, dell'alimentazione, della salute, dell'immagine pubblica e molto altro.

Oltre al calcio sei una grande appassionata di cucina, come sono cambiati secondo te

gli alimenti senza glutine in questi ultimi anni?

Negli alimenti c'è stata un'evoluzione stratosferica rispetto a un po' di anni fa. Di solito escludo il più possibile i prodotti confezionati e preferisco realizzare molte cose a mano, in cucina. In generale devo dire che il mercato del gluten free è cresciuto molto, la scelta adesso è davvero ampia così come l'investimento in ricerca e sviluppo da parte delle aziende.

Su cosa dovrebbe lavorare secondo te l'associazione nel prossimo futuro, l'obiettivo

per i prossimi anni?

Credo ci sia ancora un po' di strada da fare dal punto di vista della formazione e consapevolezza di chi lavora nel settore della ristorazione. Spesso capita di non avere scelta nei locali, di non trovare nemmeno un'opzione senza glutine con la conseguenza di sentirsi esclusi, in particolare se pensiamo a bambini o ragazzi. Inoltre molti professionisti del settore dimostrano di non essere ancora abbastanza preparati sul tema della contaminazione e sulla differenza tra persone celiache e persone che

scelgono la dieta gluten free per moda.

La partita dei tuoi sogni? Quella che non hai ancora giocato ma che vorresti assolutamente vivere?

Il mio sogno è giocare la finale di Champions League, significherebbe davvero aver giocato in tutti i contesti di più alto valore per il nostro sport. Senza dimenticare il sogno di ogni sportivo: partecipare ai Giochi Olimpici. Per il calcio italiano in generale sembra una meta lontana, chissà che non sia proprio il calcio femminile a raggiungerla un giorno. ♦

