

Testa e cuore sognando New York

DEBORAH FERRAINA



40 chilometri di corsa, altri 2 chilometri da percorrere solo con la testa e 195 metri di puro cuore: questo il mix della maratona, simbolo delle Olimpiadi moderne con i suoi 42,195 chilometri, una gara lunga e faticosa che mette alla prova determinazione e forza di volontà di chi la affronta a partire dal lontano 1896. Per Deborah, amante dello sport fin da giovanissima, che dopo aver corso la maratona di Berlino sta preparando quella di New York, la ricetta è ancora un'altra: la testa è centrale in ogni momento, prima e durante la gara. Per correre bisogna entrare nel *mood*, percorrendo un meraviglioso viaggio dentro se stessi che può cambiare la vita

Di **Elisa Canepa**
COMUNICAZIONE

Ai Giochi 1896, la prima Olimpiade moderna, la gara misurava esattamente 40 km, dalla città di Maratona allo stadio di Atene, in memoria dell'impresa di Filippide, messaggero degli ateniesi che per salvare la sua città percorse più volte in pochi giorni il tratto tra Atene e Sparta, di corsa, fino a cadere stremato dopo 500 km. Ai Giochi di Londra 1908 il percorso fu allungato in modo da vedere gli atleti in partenza dal castello di Windsor e il traguardo sotto la tribuna reale dello stadio di Londra. Ed eccoli lì i 42,195 chilometri in cui Deborah Ferraina mette tutta se stessa, la sua determinazione, la sua voglia di superare gli ostacoli. Come Filippide, anche lei porta con sé un messaggio: a 45 anni, con due compagni di viaggio che richiedono attenzione, la celiachia e il diabete, nulla è impossibile. Arrivare al traguardo di un maratona significa lavorare duramente su se stessi già nel corso di tutto l'anno che precede l'evento, modificando il proprio stile di vita e pianificando attentamente la gestione degli allenamenti, della dieta, del sonno, dei propri orari e della capacità di mantenere la concentrazione. Deborah, che vive in Calabria, mamma di una

ragazzina di 13 anni sua prima tifosa, vuole dire a tutti di non darsi mai per vinti, di coltivare le proprie passioni e i propri obiettivi anche quando ci sono degli ostacoli che apparentemente sbarrano il cammino. Anche grazie ai suoi studi professionali nell'ambito del coaching, è riuscita a rendere concreto questo messaggio partecipando alla sua prima maratona lo scorso autunno, nel cuore di Berlino, per vincere la sfida con se stessa ma anche ispirare le altre persone. Prossimo obiettivo, sempre nel segno delle classiche maratone internazionali, è volare a New York, per uno degli eventi sportivi più attesi a livello globale. Ogni anno oltre 52.000 persone corrono per le strade della Grande Mela, da Brooklyn al Queens, da Manhattan al Bronx, fino ad arrivare finalmente a Central Park. Uno spazio da attraversare con gambe e cuore, dove si affollano le storie, le fatiche e i sogni di migliaia di corridori, professionisti e amatori. Una grande folla colorata che dà forma a un rituale collettivo in cui ciascuno rimane al tempo stesso da solo con i propri demoni e le proprie paure, ma anche con le risorse e la forza interiore che si imparano mano a mano a coltivare e a portare con sé al traguardo, magari tra le lacrime, come ci ha raccontato Deborah. E se per molti la maratona richiama l'immagine epica

di Abebe Bikila, l'atleta etiope che nel 1960 vinse l'oro olimpico correndo scalzo nella città eterna, a Deborah non interessa fare tempi da record o battersi per il podio: curando una impegnativa preparazione si ottengono cambiamenti concreti che interessano il proprio fisico e ad evolvere è anche l'approccio mentale. La cosa davvero importante è portare a termine la corsa dallo start al traguardo, riconoscendo l'importanza del viaggio stesso oltre che della meta finale. Le abbiamo chiesto se c'è un atleta professionista al quale si ispira e ha citato il celebre nome di Kipchoge, che proprio alla maratona di Berlino del 25 Settembre 2022 ha stabilito il record del mondo in 2 ore, 1 minuto e 9 secondi. Ma il bello della maratona è quello di saper coinvolgere e appassionare persone estranee al mondo del professionismo e al tempo stesso capaci di

cose speciali, persone che portano nel cuore storie intense e sfidanti, che raccolgono fondi per cause benefiche, che diffondono messaggi positivi in grado di cambiare la propria vita e quella degli altri.

Deborah, oltre alla celiachia sei affetta anche da diabete: ci racconti qualcosa della tua diagnosi?

Ho scoperto prima il diabete, nel lontano 1998. Già allora ero molto sportiva, andavo tutti i giorni in palestra, facevo aerobica e pesi tenendo così a bada la glicemia. Poi nel 2008 scopro per caso di essere anche celiaca. Avevo tutti i sintomi più classici ma la diagnosi tardava ad arrivare, le analisi erano sempre negative. Nel frattempo ero arrivata ad avere bisogno di iniezioni di insulina sempre più spesso e mi misero il microinfusore. Al momento di effettuare la colonscopia ci furono degli errori nella preparazione,

NELLA FOTO: Berlino, a pochi metri dall'arrivo





NELLE FOTO: In alto: Sul fotofinish ("ho fatto un salto dicendomi: ci sono riuscita! Ce l'ho fatta!"). Nella pagina seguente: in videochiamata con sua figlia

più rilevanti da affrontare?

La mia vita è molto attiva e dinamica, quindi mi capita spesso di mangiare fuori casa. Purtroppo, sono anche particolarmente sintomatica e molti locali non sono ancora adeguatamente preparati per accogliere clienti celiaci. A mio avviso è necessaria ulteriore formazione e sensibilizzazione per questo settore, non si tratta solo di offrire un servizio sulla carta ma anche di avere le competenze e la sensibilità per renderlo concreto: quando entro in un locale e so di poter essere tranquilla dal punto di vista dell'alimentazione mi sento come una bambina in un parco giochi, mi cambia la giornata.

Come fare, da sportiva, attenzione alla dieta sia dal punto di vista del diabete che della celiachia?

Ho sempre fatto sport fin da piccola, anche perché con il diabete l'attività fisica è spesso molto consigliata. Poi a un certo punto mi sono dovuta fermare, nessuno ti dà indicazioni attente su come e quanto sport fare, e io avevo iniziato a stare male. Andavo in palestra ma poi non ne traevo vantaggio, a un certo punto è anche subentrata la "divanite". Senza considerare che, in genere, i prodotti senza glutine non sono facili da abbinare per chi, nella sua dieta, deve tenere conto

anche del diabete, dal punto di vista dello sport rappresenta una grande sfida.

E poi come è scattata la passione per la maratona?

A un certo punto della mia vita mi sono iscritta al MICAP, master internazionale in coaching ad alte prestazioni, e mi si è accesa una lampadina, ho iniziato a pensare alla maratona. La connessione tra le due cose è avvenuta quando ho avvertito la possibilità di essere di ispirazione per gli altri, ho pensato a chi magari è fermo sul divano, incapace di alzarsi, proprio come era capitato a me, e magari può trovare nuova forza e motivazione.

Come è stato l'approccio con questa nuova sfida?

Prima di questa esperienza ho partecipato a un campo di sopravvivenza della durata di una settimana, pochissimi alimenti a disposizione, all'aperto e con diverse prove da superare. È stata una splendida occasione per scoprire me stessa e mi ha donato molta fiducia. Poi ho iniziato gli allenamenti per la mia prima maratona di Berlino, non tutto è andato per il verso giusto, nel senso che ho avuto alcuni problemi di salute e ci siamo dovuti fermare anche per due mesi. Ma avevo in ogni caso deciso di portarmi a casa questa maratona e ho fatto tutto il possibile per curare i

così alla fine mi sottoposero a gastroscopia, e da lì mi venne diagnosticata la celiachia.

Come è stato dover gestire questa doppia diagnosi, soprattutto all'inizio?

I primi tempi mi è caduto il mondo addosso, mi sentivo completamente priva di punti di riferimento, ero in contatto con l'ospedale dove ho avuto la diagnosi, ma sempre a distanza e ho iniziato a informarmi molto anche online.

Quali sono state le difficoltà

dettagli necessari alla fase di preparazione, che ho curato insieme al mio coach e trainer Vito Mancusi, a cui devo molto.

Come hai vissuto il giorno della gara?

Ho festeggiato i miei 45 anni alla partenza della maratona di Berlino con la mia cintura in stile “Lara Croft” per trasportare tutto ciò che mi sarebbe stato utile lungo il percorso. Come saprete sono previsti alcuni punti ristoro dove gli atleti ricevono bibite a base di carboidrati o altro, ma io ho preso solamente l’acqua per non rischiare. Non ho mai avuto la famosa “crisi dei 30 chilometri” ma a un certo punto, mentre correvo in mezzo ai grattacieli, mi sono guardata intorno e mi sono chiesta “Perché sono qui?” e lì mi è venuta in soccorso la mia forza mentale: sapevo perfettamente perché ero lì e quanto avrei potuto ispirare le altre persone. Ho avuto anche due cali glicemici e ho dovuto gestire la gara dall’inizio alla fine ma l’atmosfera era bellissima, con la musica e il pubblico che ti spinge a dare il tuo meglio.

La prima emozione al taglio del traguardo?

Ho iniziato a piangere già da quando ho visto in lontananza la porta di Brandeburgo e ho pensato a mia figlia, la mia prima tifosa, ho dedicato a lei questa sfida vinta.

Ci raccontavi che per te l’importante è arrivare al traguardo e non fare segnare grandi tempi al cronometro...

Il mio obiettivo non è vincere, salire sul podio, limare il tempo. Mi piace portare a termine la corsa in maniera sana e sostenibile per il mio corpo, non voglio rischiare di farmi male. Della maratona amo soprattutto la mentalità che serve per correrla, non riguarda mai solo un giorno specifico ma riesce a cambiare nel profondo il tuo stile di vita tutto l’anno.

Quindi, prossimo obiettivo, si vola a New York?

Sì, sto lavorando per preparare un’altra fantastica esperienza. La maratona di New York si terrà a Novembre, si arriva sul posto un po’ di giorni prima dell’evento. Il percorso è molto diverso da quello di Berlino, è una gara in falsopiano che costringe gli atleti ad affrontare sempre un po’ di salita costante, i partecipanti sono tantissimi ma il numero di coloro che arrivano poi al traguardo si riduce drasticamente. Dicono che girare per le strade con la medaglia di finisher al collo sia davvero emozionante, si è considerati un po’ degli eroi da tutte le persone di New York.

Cosa pensi si debba fare, in Italia, per migliorare la vita delle persone celiache?

Mi piacerebbe che la maggior parte dei



locali potesse acquisire le competenze base per accogliere clienti celiaci, magari attraverso linee guida o altre semplici indicazioni per comprendere che fare ristorazione senza glutine non è così complicato. Credo inoltre non sia ancora del tutto banale leggere le etichette degli alimenti e orientarsi tra le tante indicazioni nutrizionali, sarebbe bello trovare ancora più trasparenza in questo settore. Infine, ritengo fondamentale portare il

più possibile l’educazione alimentare a scuola.

C’è un messaggio particolare che vorresti lasciare ai giovani sportivi celiaci che ci leggono?

Non lasciatevi mai prendere dallo sconforto. Possono capitare nella vita momenti in cui ci si sente inadeguati, non pronti per affrontare qualsiasi cosa. Bisogna solo fare il primo passo. Una maratona si corre iniziando a fare i primi 100 metri, nessuno fa 42 chilometri la prima volta. ♦