

Nicole "mattatrice" ai Mondiali Dal podio alle lodi di Mattarella

Gli italiani l'hanno conosciuta il 31 dicembre 2015, quando è stata nominata come «figura emblematica» tra le esperienze positive del nostro Paese dal presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, durante il suo discorso di fine anno. Ma Nicole Orlando era già un personaggio noto negli ambienti sportivi (e non solo



Nicole Orlando

di gare per disabili) almeno dalla fine di novembre, quando era diventata campionessa mondiale ai Campionati di atletica leggera per persone con sindrome di Down ai giochi che si sono svolti a Bloemfontein (Sudafrica). In quella circostanza Nicole ha vinto quattro medaglie d'oro (come Sara Spano): 100 metri, salto in lungo, staffetta 4x100 e triathlon (con record del mondo); e una d'argento nei 200 metri. Da allora la campionessa è stata intervistata su giornali e tv. Per aiutare a rompere troppi pregiudizi. (En.Ne.)

Giovedì, 14 gennaio 2016

Sintomi di felicità



di Marco Voleri

Esiste un gesto, nella storia dell'umanità, che vive di luce propria e non passa mai di moda: si chiama donare. Un'azione rivoluzionaria, che nasce dalla libertà di offrire qualcosa e non ricevere niente in cambio. L'universo del donare è sconfinato. Dai regali di Natale alle offerte anonime, fino all'incredibile idea di donare quello che non si tocca con mano ma con l'anima: la musica, per esempio. «Donatori di Musica è una realtà impressionante in questo senso. Non basterebbe una pagina per raccontare quanta poesia ci sia nell'inventare un concerto classico, o jazz, in

un reparto oncologico. «Donatori di musica» dal 2007 ha organizzato più di 300 concerti in otto Oncologie italiane. Il motore del progetto? Artisti di alto livello, umanità contagiosa, abbracci, ottima musica, discrezione, coinvolgimento di pazienti e famiglie. L'artista, in questa esperienza, non ha vantaggi o pubblicità. Torna a casa con il cuore gonfio di emozioni: ed era partito per donare emozioni. «Tutto nasce da un'intuizione dell'oncologo Maurizio Cantore e del musicologo Gian Andrea Lodovici - racconta il coordinatore artistico dell'associazione Roberto Prosseda, (pianista di fama mondiale) - che nell'estate 2007 inventarono una prima stagione all'Oncologia dell'ospedale di Carrara. Quei primi concerti ebbero esiti sorprendenti e rivelarono come la musica possa creare re-

lazioni nuove e vitali tra medici e pazienti. Per noi musicisti suonare in quel contesto rappresenta una motivazione molto profonda, che supera ogni narcisismo o materialismo». È questo il miracolo del donare: parti con l'intento di fare una buona azione, di regalare un sorriso, un brivido o una risata, e torni a casa con altrettanta energia. Lo stesso concetto è racchiuso nel «Sintomi di felicità Tour», rassegna sacra iniziata nel 2013, dopo l'uscita dell'omonimo libro, dove ho raccontato la mia convivenza con la sclerosi multipla (Sm). Molti artisti hanno sposato questa causa, ovvero raccontare e sensibilizzare sul tema della Sm attraverso l'arte. Perché grazie alla musica si può sublimare addirittura una malattia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Atleti Down, medaglie senza limiti

di Riccardo Bigi

Quattro medaglie d'oro e una d'argento agli ultimi mondiali di atletica per persone con sindrome di Down, in Sudafrica: nel mondo dello sport paralimpico Nicole Orlando è una stella assoluta. E dopo l'onore di essere stata citata dal presidente Mattarella nel discorso di Capodanno, il suo nome diventa importante per far conoscere a un pubblico più grande l'impegno, il coraggio e la forza di tanti ragazzi e ragazze che trovano anche nello sport una strada per emergere, per dimostrare che la dignità e la bellezza di una persona non si misurano dal numero dei cromosomi. Nicole Orlando è la testimonial dei Trisome Games, la manifestazione internazionale riservata ad atleti con sindrome di Down che si svolgerà a Firenze dal 15 al 22 luglio 2016. «Sono contenta - dice emozionata - di rappresentare il movimento para-

limpico italiano, mi sto allenando duramente per cercare di confermare a Firenze i risultati ottenuti in Sudafrica, e spero di poter dedicare nuovamente una vittoria alla mia famiglia, agli amici e alla squadra». Nicole sarà impegnata nel salto in lungo e nel triathlon dove detiene i due record del mondo, nei 100 metri, dove conserva quello europeo, nei 200 e nella staffetta 4x100, le gare che in Sudafrica l'hanno vista trionfare. «Non ci nascondiamo - dicono i responsabili della Fisdir, la Federazione italiana sport per persone con disabilità intellettiva e relazionale - che l'obiettivo a Firenze è quello di ripetersi, anche come numero di medaglie». Quella di Firenze sarà la prima Olimpiade dedicata unicamente ad a-



Il logo dei giochi di Firenze 2016

tleti con sindrome di Down, che saranno impegnati in nove discipline: atletica, nuoto, nuoto sincronizzato, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, futsal, judo, tennis, tennis tavolo. Al momento sono già iscritte 34 nazioni e quasi 900 tra atleti e tecnici. L'evento è stato assegnato all'Italia dalla Sport Union for athletes with Down Syndrome (Su-Ds), l'organismo internazionale che so-

A luglio l'Italia ospiterà la 1ª edizione dei Trisome Games, la manifestazione internazionale di gare sportive riservate ad atleti con trisomia 21

vraindente lo sport per atleti con sindrome di Down. A Firenze questi atleti si sfideranno per una medaglia ma, allo stesso tempo, romperanno stereotipi e pregiudizi. Per il presidente Fisdir, Marco Borzacchini, «l'Italia sarà aprisa del movimento sportivo riservato ad atleti con sindrome di Down, e questo rappresenta per noi un motivo di grandissimo orgoglio. Sarà un evento molto importante non so-

lo sportivo, ma anche culturale, che permetterà di conoscere le capacità di questi atleti, animati da una straordinaria volontà». In un mondo dominato da quella che papa Francesco chiama la «cultura dello scarto», non è banale ricordare che i ragazzi con sindrome di Down possono correre, nuotare, volteggiare sulle parallele: è il detto «l'importante è partecipare», che nello sport professionistico suona ormai vuoto, nel loro caso è una grande verità perché ritrovarsi in pista, in piscina o in pedana è già una grande vittoria nei confronti di chi mette in dubbio il loro stesso diritto alla vita. La candidatura dei Trisome Games è stata caldeggiata dal Comitato Italiano Paralimpico: per il presidente Luca Pancalli «è una grande occasione, un evento sportivo che consente agli atleti con sindrome di Down di competere a livello agonistico. È un elemento che arricchisce il welfare del nostro Paese». La speranza è che, come accade ne-

gli sport professionistici, vedere questi ragazzi gareggiare e vincere dia lo stimolo anche ad altri a misurarsi con una disciplina sportiva. Il mondo dello sport paralimpico agonistico infatti è, per fortuna, solo la punta di un iceberg: le attività sportive aperte ai disabili sono una realtà sempre più diffusa, anche quando non ci sono in palio medaglie mondiali. «Queste Olimpiadi rispondono a un principio importante: dare a tutti la possibilità di praticare attività sportive, mettendo in moto processi attivi di inclusione sociale e di salute» afferma Stefania Saccardi, assessore alla Salute, al sociale e allo sport della Regione Toscana. Dalla Toscana è partito il progetto Sporthabile, che conta oggi 66 centri sportivi accreditati e altri 30 molto vicini a esserlo: centri che dispongono di personale formato per l'approccio con la disabilità e di attrezzature per la pratica sportiva da parte di persone con difficoltà psicomotorie.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le storie di giovani atleti con sindrome di Down, che dimostrano con i fatti che il cromosoma in più non impedisce loro di condurre una vita piena di soddisfazioni. E non soltanto sportive



Maria Bresciani

Record in piscina. Più chitarra e teatro

di Daniela Scherrer

«Che cosa amo di più del nuoto? Sentire l'acqua che scivola sulla mia pelle durante le bracciate». Maria Bresciani ha vent'anni, vive a Cremona e ha la sindrome di Down. Fino a cinque mesi non riusciva neppure a tenere sollevata la testa: per combattere la sua forte lassità i medici consigliarono a mamma Angela e papà Giuseppe di iniziare un corso in piscina. E da quel momento tra Maria e l'acqua è nato un rapporto inscindibile, che l'ha portata a diventare prima pluricampionessa italiana e poi a sbaragliare tutte le avversarie in campo internazionale. Oggi si può dire senza timore di smentita che sia la più forte nuotatrice paralimpica del mondo. Basta ricordare i suoi ultimi trionfi agli europei di nuoto Dsiso (Down syndrome international swimming organisation) dello scorso novembre a Loano (Savona), dove ha messo al collo addirittura 14 medaglie: dodici d'oro e due d'argento. Predilige stile libero, farfalla e i misti. E nelle staffette si impegna sempre al massimo, da perfetta leader sia della nazionale paralimpica sia della sua società, la Asd Delfini di Cremona, di cui è presidente il padre Giuseppe. «L'acqua è l'ambiente ideale per chi è affetto da disabilità sia fisiche sia mentali - spiega - e il nuoto è uno sport terapeutico, perché insegna a stare in fila, a rispettare le regole e a gestire lo stress. Noi sappiamo che cosa ciascuno atleta può dare, in base alle proprie possibilità, e lo pretendiamo. Quando entrano in vasca tutti sanno che non si gioca, ma ci si deve impegnare al massimo. Il nuoto non elimina la disabilità, ma sicuramente aiuta ad affrontarla, a convivere con essa». Maria ora si sta preparando ai campionati italiani invernali di marzo a Saronno e punta ai Mondiali di luglio a Firenze. «Ogni giorno mi alleno almeno due ore, compresa la domeni-

ca - racconta -, è molto faticoso, ma è la mia vita. In piscina ho i miei amici, con loro non c'è rivalità: fuori si scherza e in acqua non sono io che li batto, è solo il mio corpo che va più veloce». Ma la vita di Maria non è solo piscina. Frequenta come uditrice alcuni corsi alla facoltà di Musicologia di Cremona, che è sede distaccata dell'ateneo di Pavia, e ha cominciato da poco a lavorare in una pizzeria di Cremona, la sera dopo gli allenamenti. E c'è di più: «Faccio anche parte di una Compagnia di teatro, suono la chitarra (soprattutto i brani di Laura Pausini e Jovanotti) e mi dedico al volontariato al Centro di aiuto alla vita (Cav) di Cremona, per aiutare le mamme che scelgono di non abortire». Concludiamo chiedendo a Maria quali siano i suoi sogni per il futuro: «Nel nuoto voglio continuare a migliorare i miei tempi per non deludere i tanti fan e nella vita privata mi piacerebbe avere una famiglia tutta mia, diventare madre».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Sopra, Maria Bresciani, cremonese, 20 anni, 14 medaglie complessive ai recenti campionati europei di nuoto A sinistra, Dalila Vignando, comasca, 25 anni, cinque ori e due argenti continentali

Sara Spano, 16 anni, e Simone Nieddu, 24, i due atleti sardi che hanno centrato rispettivamente quattro medaglie d'oro e due d'argento ai recenti mondiali di atletica leggera per sportivi Down



Sara & Simone, nati con la corsa nel sangue

di Roberto Comparetti

Sara Spano ha compiuto 16 anni lo scorso dicembre, pochi giorni dopo il grande trionfo in Sudafrica dove, ai mondiali di atletica leggera per sportivi con sindrome di Down, ha vinto quattro medaglie d'oro: nei 400, nella staffetta 4x100, nei 200 e nella staffetta 4x400. Un record per la giovanissima atleta della Polisportiva SaSpo Cagliari onlus. Con genitori entrambi atleti, fin da piccola Sara è stata abituata alla pista e alla corsa, così come la sorella Erica. Due anni fa ha perso la madre, un evento che forse l'ha bloccata per qualche tempo «anche se il papà Marco - dice il suo allenatore Antonio Murgia - ha continuato a spronarla a praticare

lo sport. Sara è forte ed è ancora capace di migliorare le prestazioni, forse è un po' introversa rispetto a Nicole Orlandi, più a suo agio davanti ai microfoni, ma in pista dà il meglio di sé. Per arrivare al traguardo dei mondiali abbiamo lavorato per tutta l'estate con una media di un'ora e mezza al giorno in pista, e una sola pausa di dieci giorni ad agosto. Alla fine sia Sara sia altri atleti come Simone Nieddu, argento nella 4x100 e nella 4x400, sempre in Sudafrica ci hanno dato soddisfazioni». Spesso si ha l'abitudine di guardare gli atleti con qualche disabilità con un atteggiamento di commiserazione. In realtà i risultati di Sara e degli altri sportivi della SaSpo raccontano un'altra verità. «Dietro di loro - afferma ancora Murgia - ci sono le famiglie,

che per me sono eroiche nel sostenere i loro figli in questa impegnativa attività sportiva, scandita da orari che impegnano quotidianamente padri e madri. I ragazzi sono più che mai determinati e se chiedi loro cosa faranno da grandi ti risponderanno: essere atleti». Al di là delle aspettative o dei desideri dei ragazzi con disabilità, resta il fatto che aver dato loro la possibilità di vivere è la conferma di come la vita vada comunque difesa. La SaSpo è la società sportiva cagliaritano che offre agli oltre 60 atleti iscritti uno spazio di realizzazione per giovani e giovanissimi i quali, se messi in determinate condizioni, riescono a raggiungere risultati importanti, proprio come Sara e Simone.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dalila Vignando

Un talento inarrestabile in acqua

di Enrica Lattanzi

«La piscina è la mia casa... E dedico tutte le vittorie alla mia famiglia, ai miei tre nipoti, ai parenti malati e a chi non ce n'è più, ai conoscenti e agli amici, con un pensiero particolare a quelli di Vertemate, il mio paese di origine, che sempre mi seguono e mi sostengono». È incontenibile l'entusiasmo di Dalila Vignando, nuotatrice comasca di gran talento, campionessa italiana, europea e mondiale. Gli ultimi allori li ha conquistati nel mese di novembre, a Loano (Savona), in vasca corta, in occasione delle competizioni continentali: cinque ori e due argenti, ma, soprattutto, due nuovi record, nei 200 metri rana e nei 400 metri misti (la sua disciplina preferita). In quest'ultimo caso il tempo ottenuto ha abbassato di ben 25 secondi il primato precedente. Un risultato perseguito grazie alla caparbia, alla volontà e all'allenamento costante. Per tutti la sorpresa è stata comunque grande, tanto che l'allenatore nazionale Marco Peciarolo non ha potuto fare a meno di esclamare: «Ma Dalila, cosa hai mangiato stamattina a colazione?». E pensare che 25 anni fa, alla sua nascita, la strada si era presentata tutta in salita. Tre ore dopo il parto Dalila era in sala operatoria, perché il suo duodeno era chiuso. E poi c'era la sindrome di Down. I

medici non avevano detto nulla a mamma Grazia, lasciando a papà Ezio il compito di informare la moglie. «Sai cara, la bambina è delicata... Bisognerà avere tanta pazienza... Ci saranno degli ostacoli». «Ma - è stata la risposta pronta - che vuoi che sia? Ho già tirato su quattro figli!» Per Grazia, infatti, quel cromosoma in più nel patrimonio genetico della sua Dalila non è mai stato un problema. Anzi, spesso è stata di sostegno e conforto a tante altre mamme, nei loro momenti di insicurezza e fragilità. «A preoccuparmi sono state le complicazioni del suo stato di salute». Tornata dall'ospedale, dopo un mese e mezzo, il nuovo ricovero: le valvole cardiache di Dalila avevano bisogno di un intervento immediato. «Poi c'era un ritardo nella crescita... ma quando abbiamo capito che si trattava di celiachia, eliminando il glutine Dalila non ha più avuto difficoltà». Da allora il suo cammino è stato senza sosta. La passione per il nuoto è nata casualmente, con i corsi per i bambini. Subito, però, è emerso un talento innato. L'esordio agonistico dieci anni fa: la prima gara si concluse con tre medaglie d'oro e una coppa. Dopo tre anni l'ingresso nella nazionale Fisdir di nuoto (federazione riconosciuta dal Comitato paralimpico italiano). Il prossimo obiettivo sono i Trisome Games di Firenze, in estate, riservati ad atleti con sindrome di Down. «Sarà importante perché potrebbe essere decisivo per una partecipazione o meno ai Giochi paralimpici di Rio», ci ricorda la mamma.

L'agenda quotidiana contempla palestra al mattino e piscina la sera; sabato e domenica, poi, Dalila dà una mano nel ristorante-pizzeria di famiglia, a Luisago (Como). Gli allenamenti intensi riprendono da questa settimana, con il coach Davide Balestrini della Como Osha (Orientamento Sportivo Handicappati): un piccolo intervento alle vene, in dicembre, ha costretto a rallentare il ritmo. «Il nuoto è il mio lavoro e la mia passione - conclude Dalila -. A 31 anni ho deciso che smetterò di gareggiare, ma voglio la maglia con scritto "tecnico", per allenare i ragazzi sia dalla Como Osha, sia della nazionale». Un sogno che, siamo certi, Dalila rincorrerà con tutte le sue forze.

© RIPRODUZIONE RISERVATA