

SCHERMA

«La stagione è cominciata bene»

Vezzali, missione compiuta A Pechino anche la squadra

ROMA - Dice di avere le spalle piccole Valentina Vezzali, ma il fardello che si è caricata addosso non le pesa per niente. Poteva abbandonare la scena con un inchino, crogiolarsi tra gli applausi e poi «smettere definitivamente alla luce di quanto vinto», come lei stessa ammette senza falsa modestia. Ma la sua scelta, invece, è stata quella di ignorare i paletti gelidi della logica per sognare di accendere il cielo di Pechino con i lampi della sua lama.

«Sono appena tornata da San Pietroburgo dove abbiamo ottenuto la qualificazione matematica alle Olimpiadi - racconta nella hall di un hotel di Roma, a margine del primo congresso internazionale dedicato alla scienza della nutrizione - insomma la stagione è iniziata bene, ora bisogna solo oliare i meccanismi della squadra». Alla due giorni organizzata dalla fondazione Paolo Sorbini la Vezzali ha partecipato in

te, di come una corretta alimentazione sia di grande aiuto per ottenere successi in ambito sportivo.

«Da piccola - si schermsce la pluripremiata atleta azzurra - mangiavo tantissimo. Mia madre, di buona emiliana, viveva per cucinare. Mi viziava con i tortelli di erbe o di zucca e la mattina mi svegliava per chiedermi cosa volessi per pranzo». Poi la scoperta della dieta a zona e di un modo funzionale di fornire carburante al proprio corpo, che le ha permesso di ottenere performance di primo livello. «Per un'atleta l'alimentazione è fondamentale - conferma - lo è insieme con la quotidianità dell'allenamento, la capacità di evitare gli strappi e di tenere sempre vive le motivazioni». E solo con questo mix che le spalle si irrobustiscono e non si piegano sotto il peso dei carichi e delle responsabilità importanti. Che diventano forti, anche se sono piccole.

Marco Morello/infopress

