

LA STORIA DELLA DOMENICA

Maria Luisa Garatti e Marina Parisio, atlete paralimpiche

TORNARE A VIVERE CORRENDO
PIÙ VELOCE DELLA SCLEROSI MULTIPLA

Dalla scoperta della malattia alla Maratona di New York I successi nel club Icaro e l'impegno associativo

Vincenzo Cito

Un foglio scivolato tra le mani, ritrovarsi a terra senza capire perché non riuscire ad allacciarsi un bottoncino della camicetta. I sintomi spesso arrivano così e Maria Luisa Garatti, avvocato civilista di Brescia, dopo che li ha avvertiti ha scoperto - al termine di una lunga serie di esami - di avere la sclerosi multipla nel modo più beffardo, il giorno del trentasettesimo compleanno, il 17 maggio di 16 anni fa.

Ancora non sapeva che, negli stessi giorni, viveva la stessa drammatica esperienza Marina Parisio, con la quale ora sta combattendo la malattia sui campi di atletica e non più nelle corsie degli ospedali. Il 26 marzo dello stesso anno, l'operaia di Erbusco

Una lezione di umanità: «Ogni attimo è un dono prezioso, vissuto come fosse l'ultimo della nostra vita»

era stata gelata dalla medesima diagnosi dopo che una mattina si era svegliata con metà corpo paralizzato. Per dieci anni, le due donne - senza conoscersi - hanno condotto vite parallele, caratterizzate dagli stessi problemi. «Il rapporto con gli altri era cambiato - ricorda oggi Marina - Mi infastidiva lo sguardo pietoso e compassionevole della gente». Per Maria Luisa, anni e anni passati su un divano, tormentata dai cattivi pensieri. «Non vedevo nulla di buono attorno a me e la vita mi sembrava senza senso». Ognuna per la sua strada, un po' alla volta si sono avvicinate allo sport. «Provai lo yoga - ri-

corda Marina -, traendone grande benessere interiore».

La scossa. La Garatti, invece, venne letteralmente trascinata fuori casa dalla carissima amica Simona. «Mi fece conoscere il suo personal trainer, andai ad allenarmi con lui, alla fine pensai di essere andata malissimo. Al contrario: mi disse che quando correvo cambiavo espressione e il volto si apriva a un sorriso. Mi invitò a insistere». Lei raccolse alla lettera il consiglio, tanto che nel 2016 assieme al fratello Massimiliano andò a correre la maratona di Brescia, chiusa in poco più di 4 ore e mezza. «Al traguardo mi aspettava il dottor Gabriele Rosa, e mi propose di portare a New York podisti che, come me, avevano la sclerosi multipla. Sette

anni fa affetta da quella malattia e la chiamai». Ricorda Marina: «Proprio quella notte sognai che avrei ricevuto una proposta simile da una donna mai sentita prima. Maria Luisa mi travolse subito col suo entusiasmo. Avevo da poco cominciato a muovermi anch'io e in un battibaleno mi trovai a gareggiare nella corsa più famosa al mondo». Da allora, non si sono più perse di vista. Ora sono compagne di squadre di Icaro e dopo aver fatto incetta di medaglie ai Campionati individuali paralimpici di atletica, fra due settimane andranno all'assalto anche del titolo a squadre.

Incomprensione. Non sempre questa malattia porta alla sedia a rotelle. Anzi, nel 75% dei casi, grazie ai progressi della ricerca scientifica, non si ha necessità di usarla. Questo paradossalmente



V per vittoria. Marina Parisio, Maria Luisa Garatti e l'allenatore Elio Cella

te crea un problema in più. «Gli altri non ti comprendono, la sclerosi multipla non si vede ma si sente - spiega la Garatti, che ha parlato della propria esperienza anche in un libro -, e si può manifestare in modi diversi, dai disturbi visivi a quelli della sensibilità, dalla perdita di memoria all'incapacità di conservare la concentrazione, dalla stanchezza fisica a quella mentale». Una volta lo sport era sconsigliato, oggi, grazie anche all'esempio di Maria Luisa e Marina, è diventato addirittura una terapia. «Da quando lo pratico - sottolinea la Parisio -, non ho più avuto ricoveri in ospedale». La Garatti ricorda con un sorriso: «Il neurologo che mi seguiva non accettava

neppure l'idea che io andassi a correre. Quello che mi cura oggi si è dato al podismo grazie a me, e sono io a passargli le tabelle di allenamento». Le due donne sono tra le fondatrici e animatrici dell'associazione «Se vuoi puoi», che si propone di spingere altri malati a praticare attività fisica e di raccogliere fondi per la ricerca. E molte delle persone coinvolte hanno ricominciato a vivere un'esistenza migliore da quando sono entrate nel gruppo. Il loro messaggio? «Abbiamo imparato a vivere ogni attimo come un dono prezioso, come fosse l'ultimo momento della nostra vita. Nulla va perso e tutto è importante. Poi domani vedremo». //



La gioia dopo la gara. Parisio e Garatti, felici con le medaglie



Da quest'anno. Le due atlete bresciane corrono anche in pista

Un'abbondante pioggia di medaglie ai campionati indoor di Ancona

↳ Maria Luisa Garatti, 52 anni, e Marina Parisio, 50 anni, si sono ammalate di sclerosi multipla nel 2006. Si sono conosciute 10 anni dopo alla Maratona di New York e da allora si allenano sempre assieme. Da quest'anno corrono anche in pista, fanno parte della squadra di Icaro Brescia, e agli ultimi campionati indoor di Ancona per atleti paralimpici sono salite più volte sul podio. La Garatti ha conquistato l'oro nei 200, nei 400 e nel getto del peso, mentre la Parisio è arrivata

seconda nei 60 e terza nei 200. Fra due settimane, nella prima prova di Gravellona Toce, saranno al via dei campionati di società, chiusi da Icaro nel 2021 al secondo posto. Della squadra faranno parte anche la comasca Luana De Grandis e cinque atlete con problemi visivi: Sandra Inverardi, Piera Loda, Maria Cristina Luisani, Rosa Ambrosi e Loredana Bertolo. Il team diretto dall'allenatore Elio Cella e dal direttore tecnico Fabio Rossetti parteciperà pure con la squadra maschile, arrivata quarta nel 2021.

Sandra, Enrica e un cordino che lega due cuori

Atleta e guida

■ Quando a Enrica Carrara (classe 1967) viene chiesto di parlare della propria carriera agonistica, tende a minimizzare. Non vuole che l'attenzione venga distolta da Sandra Inverardi, l'atleta non vedente di cui è guida da qualche anno, e questo fa capire molto dello spessore morale dell'atleta di Cortine di Nave - tra le più forti della nostra provincia - e chesolo quattro anni fa si laureava a Malaga campionessa mondiale Master di mezza maratona. Tra queste due donne c'è un

legame profondo che va anche oltre il campo di atletica: è fatto di confidenza, rispetto, condivisione.

Ecco perché Enrica, dopo aver tanto vinto in carriera con la maglia dell'Atletica Lumezzane, ama farsi da parte per dare il giusto risalto alla compagna di squadra. «I tempi li copre lei, le vittorie sono merito suo - spiega -, io mi limito a supportarla, soprattutto dal punto di vista psicologico. Il regolamento proibisce il traino, io le sto accanto, legata da un cordino ai nostri polsi».

Sandra Inverardi, 45 anni, aveva già vinto due ori ai tricolori di Jesolo nel 2019 (400 e 800), pri-



Interconnessione. Enrica Carrara e Sandra Inverardi corrono l'una accanto all'altra

ma di conoscere Enrica a Formentera, dove entrambe si trovavano per il giro a tappe, vinto da Carrara per cinque anni di fila dal 2014 al 2018. Ma da quando, nel 2020, l'ha come guida, Sandra sente di essere ulteriormente migliorata. «Avere vicina un'atleta come lei fa aumentare le mie sicurezze. I suoi consigli, frutto di anni di agonismo ad alto livello, mi sono di grande aiuto». Con lei Inverardi ha vinto l'oro nei 400 ai tricolori indoor del 2021 e ha coperto ben cinque gare ai campionati di società dello stesso anno: 400, 800, 1500, 4X100 e 4X400. Sandra è la trascinatrice di Icaro. Prima di correre,

ha praticato altri sport e ha partecipato anche a rally automobilistici da navigatore utilizzando un roadbook in braille. Accetta ogni tipo di sfida, e in questo Enrica le somiglia molto, perché è stata capace di rientrare alle gare dopo molte stagioni di stop per un'ernia al disco che le ha bloccato la carriera, qualificandosi per gli assoluti dei 3mila siepi a 42 anni.

Ora l'obiettivo è lo scudetto sfuggito di un soffio nell'ultimo campionato a squadre. Da vero capitano della squadra, Sandra che è anche presidente dell'Unione Ciechi provinciale - ha rinunciato ai tricolori indoor pur di presentarsi al meglio ai societari, dove coprirà 1500 e 5mila. Con Enrica Carrara sempre al suo fianco. // V. CIT.