

Lì, in mezzo tra un secondo e l'altro, ci sono i decimi, i centesimi di secondo. Un'unità di tempo difficile da percepire che Alessandro Miressi insegue da quando ha iniziato a nuotare accanto agli atleti più forti del mondo. Un giovane campione celiaco che scivola leggero dall'altra parte della vasca, tra una valigia da riempire di alimenti gluten free e un libro per preparare il prossimo esame all'università

## ALESSANDRO MIRESSI

# Il nuovo "Re" dei cento stile



Di *Elisa Canepa*  
[ecanepa@celiachia.it](mailto:ecanepa@celiachia.it)

Verrebbe da chiedere come si sta lassù, con la testa tra le nuvole e i piedi nelle piscine di tutto il mondo. Sì, perché Alessandro, gigante buono e rivelazione del nuoto italiano, ha superato i due metri di altezza, con uno sviluppo fisico imponente che fin da ragazzino lo ha addirittura guidato nella scelta delle specialità veloci, che meglio si addicono alle sue caratteristiche fisiche. A dieta senza glutine da quando ha scoperto la sua celiachia all'età di soli sette anni, Alessandro è nato con una vera e propria vocazione per lo sport. Calcio, basket, un papà che giocava a baseball e una mamma che ha fatto parte della nazionale di softball. Ma è stata l'amicizia che più d'ogni altra cosa lo ha spinto a scegliere il nuoto, perché quando trascorri ore e ore in palestra e in acqua la sintonia con i compagni è fondamentale.

Voglia di fare bene e grande senso di responsabilità non mancano al giovane nuotatore torinese classe 1998, che non ha perso la voglia di divertirsi e di scherzare anche nel gruppo della Nazionale. E pensare che sono già passati cinque anni da quando Alessandro ha ricevuto la sua prima convocazione in maglia azzurra: era il 2014 e la nazionale giovanile affrontava la Coppa Comen in Israele. Nell'inverno precedente gli ottimi risultati ottenuti ai Campionati Italiani di Riccione avevano

spinto i tecnici a portare il giovane talento a Netanya per misurarsi nella distanza dei 400 metri, che presto lascerà in favore di discipline più veloci. Alessandro cresce e diventa sempre più veloce, la prima medaglia internazionale arriva già l'anno successivo ai Giochi del Mediterraneo di Baku, dove si mette al collo la medaglia d'argento nei 100 stile e fa il bis sullo stesso gradino del podio in staffetta. Nello stesso anno arriva anche la partecipazione ai Mondiali juniores di Singapore, gli avversari rappresentano il meglio del nuoto emergente e hanno in media un anno in più di Alessandro. Ma anche qui arrivano conferme importanti, come il quinto posto nei 100 stile, il migliore tra gli atleti europei, e il bronzo con la staffetta. Pioggia di medaglie nella stagione 2016, una consacrazione a livello giovanile che gli consente di tornare dagli Europei in Ungheria con l'oro individuale nei 100 stile ma anche in entrambe le staffette. Il momento di scendere in vasca con i grandi non si fa attendere, ai Mondiali di Budapest 2017 anche Alessandro veste la maglia della Nazionale Assoluta e contribuisce a portare in finale la staffetta 4x1000 insieme a Filippo Magnini, Luca Dotto e Ivano Vendrame. Un cambio anticipato frena i sogni di gloria in questa occasione, ma non basta una giornata sfortunata a frenare un grande talento. Agli Europei di Glasgow della scorsa estate Alessan-



dro è il nuovo Campione d'Europa nella sua specialità preferita. Una vasca, una virata e un'altra vasca per toccare prima di ogni altro avversario. Ai microfoni di RaiSport il velocista della Nazionale azzurra dice che quasi quasi li nuoterebbe una seconda volta i suoi cento metri, anche subito. Tanta è la gioia e l'adrenalina di chi si è seduto di diritto tra i grandi di questa disciplina e non intende certo chiudere qui il capitolo. Ma archiviati i festeggiamenti Alessandro dimostra di avere la testa sulle spalle, consapevolezza, determinazione e la capacità di riprogettare gli obiettivi giorno

per giorno. A partire dal desiderio di abbattere il muro dei 48 secondi, impresa riuscita a qualche giorno di distanza dalla conquista del titolo europeo, "la ciliegina sulla torta", come la definirà il campione di Moncalieri. La strada che porta ai Giochi di Tokyo è ancora lunga e Alessandro si è già messo in cammino, bracciata dopo bracciata, con la sua valigia di alimenti gluten free per affrontare le trasferte in qualsiasi parte del Mondo: ha già raccolto il suo primo bronzo iridato ai recenti Mondiali in vasca corta ed è pronto a sfidare i missili della velocità internazionale, il cronometro e se stesso.

**Ciao Alessandro, la celiachia non è una novità per te, conosci bene la dieta senza glutine da quando eri piccolino...**

Esatto, ho scoperto di essere celiaco in seconda elementare, avevo sempre mal di testa e mal di pancia. Inizialmente non è stato facile attribuire una causa al mio malessere, mia mamma pensava fosse dovuto a una cattiva alimentazione: a volte da piccoli si tende ad alimentarsi non correttamente e senza orari. Poi ho seguito nel dettaglio l'iter diagnostico e gli esami hanno rivelato la celiachia, da allora ho iniziato a mangiare senza glutine e a conoscere nel dettaglio la dieta.

**È stato più semplice perché eri un bambino o hai incontrato comunque delle difficoltà?**

Sicuramente è più facile abituarsi a un nuovo regime alimentare da piccoli, ma bisogna dire che allora non mancavano gli ostacoli, la celiachia non era molto conosciuta, c'erano pochi prodotti e soprattutto non erano buoni, in particolare il pane e la pasta. Mia mamma si è rivolta subito a AIC Piemonte e l'associazione ha sostenuto e supportato me e la mia famiglia.

**Sappiamo che hai respirato lo sport fin da piccolo, non c'è solo il nuoto nella tua vita...**

Vengo da una famiglia molto

sportiva e io stesso amo praticare tanti sport diversi, ad esempio mi piacciono molto sia il calcio che il basket.

### **E come mai ti sei innamorato proprio del nuoto?**

È stato tutto merito di alcune amicizie per me molto importanti. Quando ho iniziato a praticare l'attività agonistica stavo molto bene con gli altri ragazzi con cui trascorrevamo molte ore in piscina. Poi ho visto che anche i risultati iniziavano ad arrivare e quindi la scelta è stata una conseguenza.

### **Il nuoto sembrerebbe a primo impatto uno sport individuale, ma sono molte le prestazioni di squadra: ti piace gareggiare in staffetta?**

Sì, devo dire che mi piace molto fare parte della staffetta, perché si ha l'opportunità di condividere la gara e le sue emozioni con altre persone. Ho avuto la fortuna di gareggiare sia con compagni di squadra della mia età, amici dal talento emergente, sia con diversi campioni che sono stati anche miei punti di riferimento, come ad esempio Luca Dotto o Filippo Magnini, un'ottima occasione per crescere e trarre il meglio dalle esperienze di tutti.

### **La staffetta oggi significa anche incontro tra la dimensione maschile e quella femminile del nuoto, come vedi questa recente novità?**

Ho già avuto occasione di gareggiare nelle staffette miste, una cosa interessante e nuova dove mi sono molto

divertito, all'inizio forse era un po' strano ma è stato bello.

### **Oggi sono sempre più evidenti le differenze tra le diverse specialità del nuoto. Si può dire che tu abbia scelto la velocità senza margine di dubbio..**

In realtà ho iniziato nuotando i 400 stile, poi sono cresciuto molto, in particolare dal punto di vista fisico. Considera che sono alto quasi due metri! È stata una crescita davvero veloce e quasi non riuscivo più a fare la gara sui 200. Mi sono quindi specializzato nella velocità e oggi le gare dei 50 e dei 100 metri sono quelle che mi hanno regalato più soddisfazioni.

### **Ti riservi di cambiare ancora in futuro o è la velocità il tuo unico obiettivo?**

Oggi faccio un allenamento specifico per la velocità, quindi molto diverso da chi gareggia nelle distanze più lunghe, che si avvicinano al nuoto di fondo. In futuro potrei forse tornare a lavorare per preparare i 200, chissà... diciamo che attualmente i miei sforzi sono dedicati ai 50 e ai 100 metri.

### **Un giovane campione come te avrà bisogno di nutrirsi bene e spesso. Come riesci a conciliare questa esigenza con la celiachia?**

Alimentarsi correttamente ormai non è un problema, abbiamo a disposizione molti alimenti. Un po' più complesso è quando andiamo in trasferta per le gare, e dal momento che non abbiamo



nessuno che cucina per noi, mangiamo nei ristoranti degli alberghi. In questi casi mi preparo una borsa con le mie cose in modo da non farmi mancare nulla.

### **E le persone che sono in trasferta con te sono attente e consapevoli delle esigenze dovute alla dieta senza glutine?**

Oramai lo staff della nazionale di nuoto conosce bene questa patologia, perché oltre a me è presente anche un altro atleta celiaco. E anche i miei compagni di squadra la vivono con consapevolezza: siamo un gruppo molto go-liardico, ci facciamo continuamente scherzi ma hanno

capito che la celiachia è una cosa importante. Diciamo che non rischio di stare male per colpa di uno stupido scherzo.

### **Cosa mangia il Campione Europeo dei cento stile?**

Ho un nutrizionista che segue nel dettaglio la mia dieta, come le calorie che devo assumere e tutti gli aspetti fondamentali per ottenere il massimo dal mio corpo. Senza dubbio ho necessità di mangiare molto spesso, quindi colazione, pranzo e cena ma devo anche fare diversi spuntini dopo ogni allenamento, con molta varietà di alimenti.



**Voli già con il pensiero ai Giochi di Tokyo o gli obiettivi concreti sono più vicini?**

Il mio obiettivo ora sono i Campionati Italiani Assoluti di Aprile e poi penserò a qualificarmi e fare bene il Mondiale in vasca lunga: questa è la mia sfida attuale, non penso ancora a Tokyo, lavoro giorno per giorno.

**Cosa puoi migliorare ancora nei cento metri?**

Sono stato molto felice di aver abbattuto il muro dei 48 secondi e di aver fatto il record italiano, credo che con grande impegno si possa limare ancora qualcosa a questo tempo.

**Quali sono gli avversari a cui guardi con più attenzione?**

Non bisogna andare molto lontano per trovare i propri avversari: l'ambiente della nazionale italiana è di per sé molto competitivo, ci sono tanti ragazzi veloci e questo fa molto bene alla crescita di tutta la squadra, nei cento può succedere davvero di tutto.

**Credi che i recenti successi ti abbiano cambiato o che almeno sia cambiato il clima intorno a te?**

L'attenzione verso di me è effettivamente cambiata, da parte delle persone e da parte dei media, ma sono rimasto

sempre me stesso. La visibilità che ho raggiunto per adesso mi fa piacere e non mi deconcentra in quello che faccio. Io continuo ad allenarmi e fare le mie gare come prima, la mia vita da atleta non è cambiata.

**Sei ancora giovanissimo, ci pensi mai al futuro?**

Sì, studio Scienze Motorie per crearmi un futuro anche dopo il nuoto e confermo che si può studiare anche facendo gli atleti agonisti, solo che sono costretto a farlo in differita, non potrei presentarmi alle lezioni e seguire dal vivo come gli altri universitari. ♦

**Il Palmarès di  
Alessandro Miressi**

**Campionati del Mondo in vasca corta 2018**  
bronzo 4x50 stile libero

**Campionati Europei 2018**  
oro 100 stile libero  
argento 4x100 stile libero  
bronzo 4x100 mista MF

**Giochi del Mediterraneo 2018**  
argento 100 stile libero

**Campionati del Mondo 2017**  
finalista 4x100 stile libero

**Universiade 2017**  
argento 4x100 stile libero

**Campionati Europei Junior 2016**  
oro 100 stile libero  
oro 4x100 mista  
argento 4x100 stile libero

**Campionati del Mondo Junior 2015**  
bronzo 4x100 stile libero

**European Games 2015**  
argento 100 stile libero  
argento 4x100 stile libero