

Ha iniziato a giocare a pallavolo da ragazzino, ispirato dal papà e dalle prime partite viste in tv. Oggi Augusto è un centrale alto due metri che insegue il sogno della serie A1, non smette mai di allenarsi, anche se d'estate si rilassa con il beachvolley, e gira l'Italia completamente a suo agio con la dieta senza glutine.

## AUGUSTO QUARTA

# Due metri sopra al cielo



NELLE FOTO: Augusto Quarta

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

Augusto è uno di quelli che ci credono sempre, che costruiscono passo dopo passo i loro traguardi, lavorando ogni giorno con una passione vera che sta dietro ogni sforzo. Si è avvicinato alla pallavolo da ragazzino grazie anche all'amore del papà per questo sport, a sua volta giocatore, e ha provato a sfruttare al meglio la sua altezza che non sembrava volersi arrestare. Forse per chi segue la pallavolo in tv non è immediata l'altezza dei giganti che praticano questo sport, e anche a noi è venuta la curiosità di sapere quanto è alta la rete che divide il campo: due metri e 43 centimetri, molte persone avrebbero bisogno di una scala, ma Augusto arriva di suo a due metri tondi.

L'atleta bolognese e la celiachia si sono conosciuti molto presto, poco dopo lo svezamento. Oggi che di anni ne ha 28 può dire di avere visto l'evoluzione del mondo del senza glutine e i sostanziali cambiamenti nella qualità della vita di chi soffre di celiachia, un cambiamento che nota sotto numerosi punti di vista e che oggi lo porta a dire di non percepire alcun tipo di disagio nel vivere pienamente la sua vita da atleta celiaco, un aspetto che si può tranquillamente "dimenticare" pur nella consapevolezza della necessità di seguire la

dieta senza glutine in ogni occasione.

Una carriera già molto ampia alle spalle, che lo vede esordire in serie B2 con il Gran Volley Bologna nel 2010, per poi acquisire tantissima esperienza in squadre diverse fino ad arrivare alla serie A2. Nel suo palmarès anche due promozioni in Superlega, la prima con Potenza Picena nel 2015 e la seconda con Castellana Grotte nel 2017. La scorsa stagione ha giocato nella Sa.Ma Portomaggiore realizzando 65 muri e superando così i 200 muri punto in serie A. Con un totale di 161 punti conquistati con la maglia del Portomaggiore è ora pronto ad affrontare la prossima stagione nella formazione della Maury's Com Cavi Tuscania, con cui Augusto spera fortemente di tornare in A2, un obiettivo al quale lavorerà duramente insieme ai nuovi compagni e all'allenatore.

Quando lo raggiungiamo telefonicamente è nella fase di riposo della stagione, quella che si conclude con la ripresa degli allenamenti a metà Agosto per poi ricominciare a gareggiare in campionato. Una parentesi di relax ma non troppo, come ci tiene a ricordare Augusto, perché gli atleti non possono premere del tutto il tasto "pausa", e per mantenere comunque lo stato di forma anche in estate ci si allena, seppur in forma un po' meno preimpostata, scegliendo magari di trasferirsi sulla



superficie di sabbia del beachvolley. Se chiediamo ad Augusto cosa cambierebbe ancora a favore dei pazienti celiaci fa fatica a individuare obiettivi per il futuro, in quanto molte delle difficoltà che incontrava da piccolo sono del tutto superate, grazie all'evoluzione della tecnologia alimentare nel senza glutine, l'aumento dell'offerta dei prodotti e dei locali per mangiare fuori casa, i diritti dei pazienti. Per lui che è abituato a girare l'Italia da un campo di pallavolo ad un altro, gestire la dieta senza glutine non è più un problema, ma crede sia davvero fondamentale continuare a fare informazione e sensibilizzare le persone per far conoscere correttamente la celiachia, evitando i falsi miti e le fake news che tanto abbiamo analizzato nella nostra recente Settimana Nazionale della Celiachia.

**Quando hai scoperto di essere celiaco?**

Parliamo di 25 anni fa e di cose ne sono cambiate da allora. A quei tempi dissero addirittura a mia mamma che avrei potuto avere problemi nella crescita, invece oggi sono alto due metri.

**Cosa è cambiato in modo così evidente in questi 25 anni?**

Allora era tutto molto difficile, a partire dalla scelta dei prodotti senza glutine fino alla possibilità di trovare un ristorante o una pizzeria dove mangiare



NELLE FOTO: Augusto Quarta in azione durante alcune partite

fuori. Inoltre la conoscenza della celiachia era molto meno diffusa rispetto a oggi ed era comune essere considerati "diversi". Oggi viviamo in un contesto nemmeno paragonabile a quello di allora, è cresciuta la consapevolezza, sono aumentate le tutele, la tecnologia alimentare ha fatto tantissimi passi avanti e posso dire di non percepire più alcuna differenza con le altre persone.

**E invece come vi siete incontrati tu e la pallavolo?**

Avevo circa 14 anni quando ho iniziato a prendere in considerazione questo sport, in particolare per sfruttare la mia altezza. La passione me l'ha trasmessa mio papà che ha giocato fino in serie C e mi ha spinto a guardare le prime

partite. Ho iniziato giocando all'oratorio per arrivare fino in A2.

**La prima esperienza importante?**

A 17 anni sono andato via di casa per giocare a Olbia in serie B, è stata una grandissima esperienza sportiva e di vita. Ero il più piccolino in squadra ma i miei compagni sono stati un vero punto di riferimento, mi hanno sempre dato una mano in tutto.

**Come si comportano i compagni di squadra in relazione alla celiachia?**

Devo dire che sono tutti molto attenti, non mi hanno mai fatto sentire in difficoltà. Inoltre sia quest'anno che l'anno scorso mi è capitato di avere un altro compagno

di squadra celiaco, non ero il solo a mangiare senza glutine. Poi, certo, capita anche di trovare sportivi che scelgono di mangiare senza glutine senza essere celiaci e contribuiscono ad diffondere disinformazione, ma le persone diagnostiche e consapevoli sono molte.

**Quanto ti alleni in questo periodo estivo?**

Sto attraversando un momento di pausa, come sempre avviene nei mesi estivi. Ci si riposa in vista della ripresa degli allenamenti ad Agosto ma anche in questi giorni non sono mai del tutto fermo, faccio attività sportiva anche in forma autonoma, senza il programma che si osserva con la squadra negli altri mesi, e mi sposto dalla



palestra alla sabbia per mantenere la forma fisica con il beachvolley.

#### Quali sono gli step di avvicinamento al prossimo campionato?

Dopo questo momento di pausa si torna agli allenamenti insieme alla squadra. Intorno a Ferragosto ricomincia la preparazione e dopo 8/9 settimane circa siamo pronti per affrontare il nuovo campionato.

#### I tuoi obiettivi da atleta?

Il mio sogno è giocare nella massima serie, l'A1. È necessario essere molto preparati, avere talento e anche un po' di fortuna. La maturità viene raggiunta da un pallavolista intorno ai 26, 27 anni e io sto lavorando moltissimo per provare ad approdare



in serie A1 entro i 30 anni, sarebbe un vero sogno.

#### Come ti vedi una volta terminata la carriera da giocatore?

Ci sono atleti che scelgono di allenare le squadre giovanili, altri che aspirano a diventare direttore tecnico. Io non mi sono ancora po-

sto questa domanda, voglio rimanere molto concentrato sulla mia crescita da giocatore e provare a raggiungere la serie A1.

#### Hai cambiato ruolo nel tempo o hai sempre avuto una vocazione?

Sono sempre stato un cen-

trale. Gli allenatori individuano quasi subito il ruolo migliore per un giocatore, osservando il suo gioco e le caratteristiche tecniche.

#### L'anno appena trascorso è stato molto particolare anche per lo sport, come è stato scendere in campo per ogni partita senza pubblico?

La mancanza dei tifosi sugli spalti si è fatta sentire tantissimo, abbiamo sempre giocato a porte chiuse, senza quella carica in più che ti regala il pubblico. Non vedo l'ora di ritrovare la carica delle persone che fanno il tifo per noi e di rivedere il nostro sport aperto a tutti, compresi i bambini, per i quali speriamo di poter essere un esempio da seguire.

#### Quest'estate si tengono finalmente i Giochi a Tokyo. Cosa ne pensi delle due squadre azzurre?

Conosco un po' di più la nazionale maschile, credo siano un gruppo di giovani molto preparati. Non voglio anticipare nulla per non portare sfortuna ma credo potremmo toglierci delle soddisfazioni.

#### Su cosa dovrebbe lavorare ancora l'AIC?

Se dovessi individuare un obiettivo per il futuro sarebbe indubbiamente quello dell'informazione del pubblico, penso sia importante fare conoscere sempre di più la celiachia e la dieta senza glutine attraverso informazioni chiare e autorevoli. ♦