

Tracce nella natura che si srotolano tra boschi, colline, tratti rocciosi, sabbie laviche. Salite e discese e chilometri infiniti da percorrere di corsa: il ritmo del proprio cuore sincronizzato con i propri passi, la mente che diventa parte del paesaggio che questi atleti attraversano. Ivana ha una vera e propria passione per il trail running, è celiaca da ormai 16 anni e conosce ogni dettaglio dell'alimentazione che deve seguire durante queste gare, che prevedono lunghe distanze. Il suo impegno per informare e sensibilizzare le tante realtà che organizzano eventi sempre più partecipati nel nostro Paese

Di corsa, tra natura e paesaggio

IVANA VIRGILIO



NELLA FOTO: Ultra Lavaredo, 2021

Di **Elisa Canepa**
COMUNICAZIONE

Ivana ama correre, ha iniziato a farlo per pochi chilometri intorno a casa sua e lo scorso Settembre ne ha corsi 160. Da sempre appassionata di sport, dal 2019 ha deciso di allenarsi seriamente affidandosi all'esperienza di un tecnico. Ma non dovete immaginarla su una striscia d'asfalto o sulla classica pista d'atletica perché, nonostante oggi si stia avvicinando anche alla corsa su strada, il suo primo amore è la corsa in ambiente naturale. Dai paesaggi delle Dolomiti, con le rocce delle Tre Cime di Lavaredo che si colorano all'alba e al tramonto, alla sabbia nera dell'Etna, con tutto il fascino epico di questa montagna sacra, passando per le colline morbide della Val d'Orcia. Questo è il trail, correre all'aperto seguendo sentieri e tracce nella natura, fuori dall'asfalto.

Una disciplina che può diventare “ultra” se aumentano i chilometri da percorrere, ma a prescindere dalle definizioni la lunghezza dei sentieri affrontati da questi atleti e il dislivello da superare in salita appaiono spesso inconcepibili se confrontati con le più comuni escursioni. Ivana ci spiega che serve allenamento costante, concentrazione mentale, anch’essa da curare con dedizione, e un’attenzione particolare all’alimentazione, vera e propria benzina per consentire al fisico di padroneggiare le lunghe distanze su terreno talvolta sconnesso e non omogeneo. Per la nostra atleta si tratta di un’ulteriore sfida in quanto da 16 anni ha scoperto di essere celiaca e da allora la sua alimentazione è rigorosamente senza glutine. Ristori, basi vita (luoghi dove è possibile consumare un pasto caldo, fare una doccia, fermarsi per riposare, entro il limite di una barriera oraria), punti di approvvigionamento, fanno parte della macchina organizzativa di queste competizioni, che richiamano sempre più appassionati, ma non sempre chi ha una specifica esigenza alimentare trova un’offerta adeguata alle sue necessità e spesso

deve attivarsi in prima persona per informare e sensibilizzare anche questo settore. Le esperienze di Ivana a riguardo sono le più disparate, dagli eventi in cui non avrebbe potuto toccare cibo se non avesse avuto una scorta personale a quelli che l’hanno piacevolmente stupita, ponendo molte

attenzioni alle sue esigenze di atleta celiaca. Tuttavia, lei stessa è convinta sia anche compito dei partecipanti informare con adeguato anticipo chi organizza gli eventi, cogliendo l’occasione per fare corretta comunicazione sulla celiachia e sulla dieta senza glutine in modo che la competenza

e la consapevolezza sul tema siano sempre più diffuse, anche in contesti diversi dalla ristorazione classica. Intanto Ivana continua a correre focalizzata sui prossimi obiettivi, che prevedono un’esperienza su strada come la Milano-Sanremo: no, non la classica ciclistica, qui si intende a piedi, o meglio di corsa, da Milano a Sanremo, per un totale di 285 chilometri no stop, una ultramarathon appunto, perché copre una distanza ben più lunga della tradizionale maratona. E chissà che nel futuro non la vedremo tra i partecipanti del celebre Tor De Géants, un trail che nella sua versione più lunga supera i 300 chilometri e i 24.000 metri di dislivello, compiendo un grande anello lungo l’Alta Via della Valle d’Aosta e sfruttando i sentieri ai piedi dei più importanti 4000 delle Alpi. Auguriamo a Ivana tantissimi chilometri di pura gioia, con la testa e le gambe connesse alla natura, uno spirito libero in contatto con gli immensi paesaggi che ci ospitano e che sempre di più siamo chiamati a rispettare e preservare.

Ciao Ivana, quale è la ricetta segreta per correre delle distanze così lunghe?
È questione di allenamento costante, non soltanto dal punto





NELLA FOTO: Gran Sasso ultramarathon, 2022

di vista fisico, perché è necessario curare al meglio anche tutta la parte mentale. La conoscenza di se stessi è fondamentale, ad esempio a seconda di quanto è lunga una gara so quali sono le mie necessità alimentari, quanto e quando devo mangiare: dietro c'è una grande attenzione anche verso tutti questi aspetti.

Quale è il ruolo dell'ambiente naturale nel trail?

Direi che è parte integrante di questa attività, c'è una grande differenza rispetto alla corsa classica su asfalto, nella nostra disciplina si è completamente immersi nella natura. Il paesaggio di cui l'atleta diventa parte integrante trasmette tantissima energia.

Quali altre differenze ci sono con la corsa su strada?

Il terreno su cui ci si muove è molto diverso dall'asfalto, presenta

spesso un fondo irregolare, talvolta è necessario affrontare impegnative salite, tratti esposti e poi correre in discesa. Per questo non si percorre la gara con velocità costanti ma è necessario considerare tutti gli aspetti tecnici del tracciato che implicano di rallentare e accelerare a seconda delle caratteristiche del percorso.

Si può essere celiaci e sportivi di livello?

Absolutamente sì, ho scoperto la celiachia a 23 anni e da allora ne sono passati 16. È trascorso abbastanza tempo per poter apprezzare la differenza che si può osservare nella qualità della vita di un celiaco da allora a oggi. Prima la scelta degli alimenti era davvero ridotta, con prezzi spesso inaccessibili e qualità molto scarsa, tanto che avevo smesso di acquistare prodotti sostitutivi e mi limitavo a mangiare naturalmente senza glutine, facendo attenzione. Oggi tutto è cambiato e questo facilita anche chi ha uno stile di vita molto dinamico. Dal punto di vista dell'attività sportiva ad alto livello, il mio fisico non risponde diversamente a causa della celiachia, ho avuto la possibilità di scegliere lo sport che più amo e di allenarmi come ogni altro atleta.

Come gestisci la tua alimentazione in gara?

Chi partecipa a gare di così lunga durata deve conoscersi molto bene. Dopo tanti chilometri percorsi la risposta del proprio fisico, in particolare dell'intestino, può renderti molto vulnerabile, e ogni atleta ha il suo programma di alimentazione in gara per mantenere l'equilibrio. Abituamente si alternano cibi solidi e cibi liquidi con una prevalenza di questi ultimi. Io, ad esempio, mi nutro con dei gel energetici ogni 20 minuti, mentre ogni 6 ore introduco alimenti solidi come riso e bresaola o pollo o, in alternativa ancora, patate.

Quale è stato l'evento sportivo che più ti ha stupito dal punto di vista dell'attenzione alle tue specifiche necessità alimentari?

Abitualmente quando arrivo al punto ristoro e dico di essere celiaca ricevo sguardi un po' attoniti oppure vengo inviata al banco della frutta. L'ultima competizione corsa in Toscana invece mi ha sorpresa, naturalmente avevo scritto all'organizzazione perché sono convinta che il cambiamento e la consapevolezza debbano partire prima di tutto da noi, ma ho trovato un sacco di attenzione nei miei confronti. C'erano

il pane confezionato, le merendine senza glutine, gli affettati toscani imbustati a parte: anche se non assumo tutti questi alimenti in gara, è stato bellissimo vedere l'impegno dell'organizzazione.

E il momento in cui ti sei trovata più in difficoltà?

La gara che percorre il tracciato alla base delle celebri Tre Cime di Lavaredo è molto rinomata e accoglie tantissimi iscritti. In questo caso però non mi è stato possibile mangiare nemmeno il brodo al punto ristoro, e questo fa la differenza quando la temperatura non è particolarmente alta e magari hai preso pure la pioggia fino a lì. Si trovano sempre più

alternative per chi sceglie, giustamente, differenti stili alimentari, penso ad esempio alle persone vegetariane e vegane, mentre spesso manca consapevolezza sulle diete che rappresentano una vera e propria terapia per una fetta della popolazione. Io porto sempre con me i miei alimenti e li trasporto durante la corsa ma poter trovare qualcosa di accessibile può cambiare in meglio la singola esperienza. Ad esempio, in alcune occasioni, al termine della gara viene organizzato per tutti un pasta party: ecco, sostituire la pasta con il riso potrebbe essere molto più inclusivo!

Possiamo dire che la disciplina del trail stia

crescendo dal punto di vista mediatico?

Sì, il trail è sempre più partecipato e di conseguenza attira anche l'attenzione dei mezzi di comunicazione. È sempre più frequente che siano presenti canali televisivi attivi in tutte le tappe del percorso per seguire gli atleti.

Hai mai sentito di qualcuno che ha scelto di mangiare senza glutine pur non essendo celiaco?

Purtroppo per alcuni la dieta senza glutine è una scelta, magari perché pensano sia utile per dimagrire e tenersi in forma. In realtà questo mette in difficoltà chi ha realmente ricevuto una diagnosi di celiachia e deve evitare il glutine in tutti in contesti, senza fare

eccezioni. Comprendere che ci sono persone per le quali la dieta senza glutine è una terapia necessaria per mantenere lo stato di salute è fondamentale per chi si occupa di ristorazione.

In cosa dovrebbe maggiormente impegnarsi, a tuo avviso, l'Associazione?

Molti traguardi sono ormai raggiunti ma mi piacerebbe si potesse fare ancora di più nell'ambito dell'informazione e della sensibilizzazione. Nel mondo dello sport ci sono numerosi atleti con una diagnosi di celiachia, raccontare le loro storie e dare loro voce come testimonial dell'Associazione potrebbe essere molto efficace. ♦