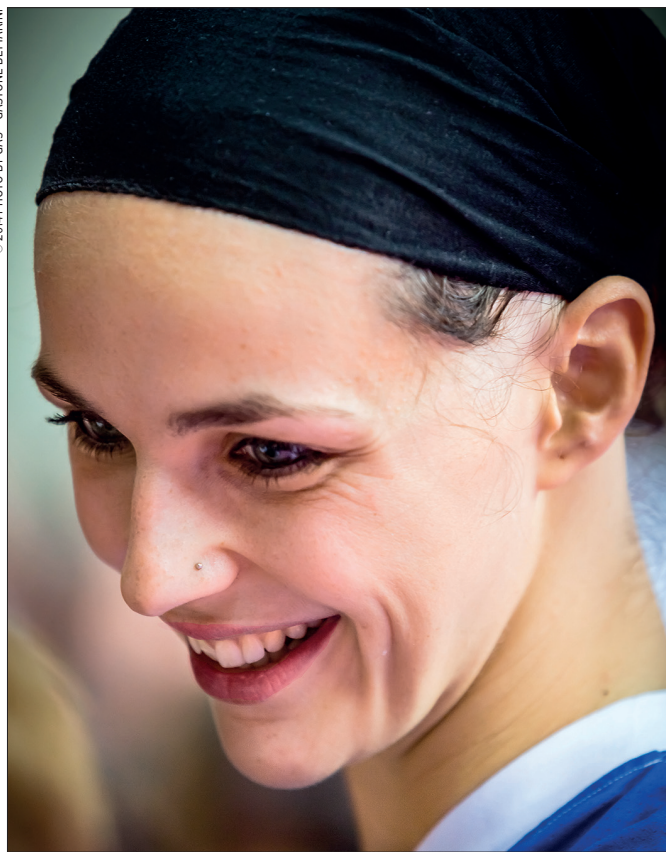


Federica Stufi, centrale del club di pallavolo di serie A1 Savino Del Bene Scandicci, ha dovuto stare ferma un anno prima della diagnosi. Ora è tornata in campo più forte di prima

FEDERICA STUFI

«*Ho già vinto la mia partita*»



NELLA FOTO: Federica Stufi, centrale del club di serie A1 Savino Del Bene Scandicci

Di *Elisa Canepa*

Alta, slanciata, atletica. 1.85 metri per sveltare in mezzo al campo e una grande carica per affrontare le avversarie dall'altra parte della rete. Federica Stufi ha iniziato a giocare a pallavolo in prima elementare, imitando la sorella più grande. Un gioco che si trasforma in una professione già a partire dai 16 anni, quando arriva la convocazione nel Club Italia, dove si costruisce il futuro delle pallavoliste di domani. Un periodo importante grazie al quale i giovani atleti imparano a essere autonomi e indipendenti, a vivere lontani dalla propria famiglia, a preparare le valigie e viaggiare da soli, a conciliare sport e scuola. Presto l'atleta fiorentina, classe 1988, inizia a giocare in serie A2 e conquista il Premio Arnaldo Eynard come miglior giocatrice under 20 del circuito. Poi la maglia azzurra, che Federica veste prima nella Nazionale Juniores con cui conquista il titolo europeo e poi con la nazionale maggiore, sia al World Grand Prix sia alle Universiadi di Belgrado, dove sale sul gradino più alto del podio. Alle spalle ci sono già tante soddisfazioni quando, nel corso della stagione in A1 con il RebecchiLupi Piacenza, Federica scopre che la celiachia sta provando a relegarla in panchina. Il percorso non è dei più semplici ma Federica non ha alcuna intenzione di arrendersi e dopo un intero anno torna in campo. Dal 2010 sa di

essere celiaca e la sua vita è cambiata in meglio. Oggi la simpaticissima centrale del club di serie A1 Savino Del Bene Scandicci non considera la celiachia un problema ma un'opportunità: "mi ha aiutata a conoscermi meglio, ad approfondire le mie conoscenze sugli alimenti e sul mondo della nutrizione, a comprendere il ruolo fondamentale della dieta per la carriera di un atleta ma anche per le persone comuni, a trovare la grinta che mi ha riportata in campo".

Federica, il percorso che ti ha portata alla diagnosi di celiachia non è tra i più tradizionali, ci racconti la tua esperienza?

Ho iniziato a riscontrare alcuni problemi apparentemente lontani dalla celiachia, come il gonfiore a un gomito da cui sono passata velocemente al ginocchio e a molti altri disturbi. Era il 2009, avevo 22 anni e giocavo in serie A1 a Piacenza. Nel giro di tre mesi ho dovuto praticamente smettere di giocare. Stavo davvero male, il mio peso era sceso sotto i 60 kg e accusavo dolori fortissimi. All'inizio i medici si sono concentrati sull'artrosi, ho iniziato ad andare due volte alla settimana dalla reumatologa e ad assumere antidolorifici. Ma tutti gli esami erano negativi e non portavano a nulla. Questo fino a quando, attraverso un esame del sangue mirato, ho scoperto un valore totalmente anomalo delle transglutaminasi, che normalmente non dovrebbe superare il 9

mentre nel mio caso risultava 430! Grazie al supporto di alcuni medici preparati ho concluso l'iter diagnostico. Tutto avrei pensato tranne che alla celiachia, forse proprio perché facendo la pallavolista, essendo alta e in forma fin da bambina, l'idea non aveva mai sfiorato nemmeno la mia famiglia.

C'è stato un momento in cui hai creduto di dover lasciare la pallavolo?

Non ho mai pensato, nemmeno per un attimo, di smettere di giocare. La pallavolo è la mia passione fin da quando ero piccolina e oggi è anche il mio lavoro e la mia vita. Quando ho iniziato ad accusare tutti i disturbi che hanno condizionato alcuni momenti della mia carriera, mia mamma ha provato a suggerirmi di chiudere con l'agonismo e tornare a dedi-

carmi agli studi, un ambito nel quale ho ottenuto sempre ottimi risultati. Ma la mia voglia di giocare era troppa, era una sfida con me stessa e non avrei mai accettato di perderla.

Cosa è cambiato subito dopo la diagnosi?

Ho impiegato un anno esatto a conoscere la mia diagnosi di celiachia e a tornare in campo con le mie compagne, ricominciando a ricostruire il mio futuro dalla Serie A2. Quando hanno individuato la mia patologia ho avuto la fortuna di essere seguita con grande attenzione e professionalità dal punto di vista medico e nutrizionale. All'inizio non è stato facile recuperare e tornare al livello di preparazione delle altre atlete ma la mia società, i miei tecnici e le mie compagne non mi

hanno mai lasciata sola. Non ringrazierò mai abbastanza l'allora commissario tecnico azzurro Massimo Barbolini che mi consentì di portare a termine tutta la riabilitazione assieme alla Nazionale maggiore. La sfida era quella di tornare al passo con le compagne ma l'aver scoperto la celiachia mi aveva già dato una carica estremamente positiva. Conoscere l'origine dei miei disturbi e capire che, nonostante le difficoltà iniziali, non mi avrebbero mai impedito di giocare a pallavolo, è stato magnifico.

Hai un sogno nel cassetto come atleta?

Da una parte il mio sogno si è già realizzato: dopo dieci anni in giro per l'Italia, giocando in tanti club diversi, sono riuscita a tornare nella mia Toscana e a indossare la

maglia che rappresenta, nel campionato di serie A1 di pallavolo, la terra dove sono nata. Poi non nascondo che uno dei miei più grandi sogni resta quello di vincere uno scudetto, il coronamento perfetto di un grande lavoro di squadra.

Centrali si nasce o si diventa?

Nel minivolley si gioca in tutti i ruoli. Le bimbe e le ragazze ruotano in campo e non hanno ancora un ruolo specifico assegnato a ciascuna. In seguito, in particolare nella fascia di età dei 14 e 15 anni, è compito dei tecnici prestare attenzione alle caratteristiche delle singole atlete e indirizzarle al ruolo a loro più congeniale. A me dissero "tu devi assolutamente giocare centrale". E così è stato, oggi mi ritrovo perfettamente in questo ruolo, adoro in parti-

colare attaccare le palle fast, vera specialità dei centrali.

In un futuro lontano, ti piacerebbe allenare?

In realtà non ho mai pensato di poter intraprendere la carriera dell'allenatrice in futuro. Le bambine mi piacciono molto ma sono necessarie caratteristiche e doti particolari per fare l'allenatore, diverse da quelle di chi gioca in campo. Senza dubbio avere giocato una vita a pallavolo rappresenterebbe un vantaggio per la conoscenza diretta di questo ambiente, delle dinamiche dello spogliatoio e molto altro. Ma poi è indispensabile avere una predisposizione a insegnare tutti gli aspetti tecnici, e mettere in campo molta tattica e strategia.

Sei abituata a spostarti molto spesso. È impegnativo affrontare frequenti trasferte? Con il passare del tempo noti dei cambiamenti nell'accoglienza e nell'offerta per le persone celiache?

Il mio sport mi ha portata in viaggio fin da molto giovane, sia in Italia che all'estero. Per alcune trasferte particolari ho imparato da subito a organizzarmi con il frigo portatile e gli alimenti necessari già preparati da casa e oggi non ho nessun problema a spostarmi, considerando che i viaggi, anche al di fuori dell'ambito lavorativo, sono una delle mie grandi passioni. Per quanto riguarda l'Italia mi sembra che le cose migliorino di anno in anno, per fortuna



© 2014 PHOTO BY GAS - GASTONE BETTARINI (3)



NELLE FOTO: Federica in azione e mentre esulta con le compagne di squadra

le possibilità di trovare strutture che offrono il menu senza glutine si moltiplicano. Certo a volte capita di trovare ancora persone disinformate come quando, dopo essere stata particolarmente male in una struttura che mi ospitava, il proprietario sentenziò che avessi l'influenza. Ma nel complesso ho notato con grande piacere una crescita importante dell'attenzione e della sensibilità dei ristoratori e un aumento della qualità dei prodotti senza glutine.

Come vivi la celiachia in squadra?

Il mio è un sport di gruppo, il rapporto con gli altri ha un grande valore. Naturalmente alcune compagne di squadra non sapevano nulla della celiachia mentre altre ne avevano sentito parlare o avevano avuto esperienze con altre persone celiache. Forse ho fatto un po' di "terrorismo psicologico" sulla questione delle contaminazioni... (dice scherzando, ndr) ma sta di fatto che le mie compagne si dimostrano davvero sensibili e attente alle mie esigenze alimentari, insieme siamo

un bel gruppo sotto tutti i punti di vista.

I recenti Mondiali in Italia hanno suscitato la curiosità di un pubblico davvero vasto, riusciremo a non dimenticarci della pallavolo fino al prossimo grande evento?

Purtroppo viviamo in un Paese che mette il calcio in cima alle sue priorità sempre e comunque. Questo Mondiale è stato straordinario, le persone hanno riempito i palazzetti e hanno dimostrato grande affetto verso la nostra squadra. Oltre alle partite in campo il volley azzurro ha avuto la grande opportunità di trovare spazio sui media, penso in particolare alle ragazze della nazionale ospitate spesso in tv dopo l'evento. Purtroppo, al di fuori di un grande appuntamento, non è semplice seguire la pallavolo. Anche se le cose stanno indubbiamente migliorando rispetto al passato, quando nemmeno Rai Sport era a disposizione degli appassionati, mi piacerebbe vedere qualche volta il volley trasmesso dalle reti nazionali. Ma è uno sport dalle grandissime potenzialità, soprattutto perché piace tanto ai bambini e alle famiglie, uno sport completo che coinvolge tutto il fisico degli atleti, uno sport di squadra che mette in campo tanti valori della vita vera. Per questo credo si possa ripartire dal territorio, creando sempre nuove occasioni per far conoscere la pallavolo e per consentire alle persone di praticarla e ai più piccoli di appassionarsi. ♦