

La storia

La Buona Domenica

# «Combatto il Parkinson con lo sport questa sarà la mia vittoria più bella»

**Stefano Ghidotti.** Diagnosi improvvisa per l'odontotecnico di 56 anni, ma la reazione è straordinaria: blog e allenamenti

SABRINA PENTERIANI

«Avere coraggio - scrive Harper Lee - significa sapere di essere sconfitti prima ancora di cominciare, partire ugualmente e arrivare fino in fondo, qualsiasi cosa succeda».

Quando Stefano Ghidotti, odontotecnico, 56 anni, ha avuto la diagnosi di Parkinson, nel febbraio del 2017, si è trovato di fronte a uno di quei crocevia della vita dove non c'è segnaletica. «Il Parkinson - si è detto - sarà sempre più presente nelle mie giornate e cambierà le mie abitudini». Avrebbe potuto abbandonarsi alla tristezza, ripiegarsi su se stesso, lasciarsi andare, invece ha deciso di trasformare la malattia in un nuovo inizio.

«Mi sentivo un po' presuntuoso - spiega -, mi chiedevo perché mai la mia esperienza avrebbe dovuto interessare e coinvolgere altre persone, poi ne ho parlato con la mia famiglia e con alcuni amici e loro mi hanno offerto la spinta giusta e l'aiuto tecnico che mi occorreva».

Così ha aperto un blog, «Parkinson & Triathlon», dando un senso nuovo alla sua grande passione per lo sport.

Stefano vive a Palazzolo con la moglie Carolina e la figlia Benedetta, e lavora a Bergamo. La sua avventura, condotta nei ritagli di tempo, è iniziata come un grande viaggio in solitaria, con lo stesso slancio di quello di Lindbergh, pioniere del volo, da New York a Parigi, come racconta la canzone di Ivano Fossati: «Dal mio piccolo aereo di stelle io ne vedo/ seguì i loro segnali e mostro le mie insegne/ La voglio fare tutta questa strada/ fino al punto esatto in cui si spegne».

Agonismo

Anche il progetto di Stefano ha spiccato il volo, è cresciuto, come dice lui, «a duemila all'ora». «Presto nascerà un'associazione, con diversi obiettivi: diventare un punto di riferimento per altri malati, promuovere attività di informazione, ricerca, riabilitazione e offrire una testimonianza a tutti».

Da sempre, fin da quando era un ragazzo, Stefano ha praticato sport intensamente: «Ho giocato a pallacanestro col Basket Colonne, pallavolo con il Palazzolo, tennis col Tc Capriolo e poi con il Tc Palazzolo. Mi sono dedicato anche alla vela, sempre a livello agonistico, per dodici anni: nel 1998 ho vinto con il mio team la 100 miglia del Garda classe "Asso99". Per cinquant'anni sono andato avanti benissimo appoggiandomi sulla mia forza fisica, ora è il mio corpo ad avere bisogno di cure, ed è la mia volontà il pilota che spinge, in modo da mantenere sempre alto il livello di attività».

Negli ultimi anni Stefano si è dedicato alla corsa, partecipando fra l'altro a tre maratone, a Nizza, Londra e Valencia: «Sono arrivato al traguardo senza strisciare, come si dice tra i runner».

Dal 2012 ha ripreso anche ad

allenarsi in bicicletta con un amico, e poi a nuotare, finché nell'estate 2014 è riuscito anche a fare la traversata da Predore a Iseo, 3,2 chilometri. A quel punto ha deciso di iniziare con il triathlon, che unisce tutte e tre queste specialità: «È uno sport entusiasmante e divertente - spiega - e gli allenamenti si possono gestire meglio: secondo il tempo a disposizione e le condizioni meteo scelgo quale specialità praticare».

Stile di vita

Quando Stefano ha incominciato a informarsi sulla malattia di Parkinson, si è reso conto che fra le raccomandazioni degli specialisti ricorreva spesso la necessità di mantenere un corretto stile di vita e di svolgere attività fisica: «Tra i sintomi principali della malattia - afferma - ci sono, infatti, l'irrigidimento delle articolazioni e le difficoltà motorie. Il modo più efficace per rispondere era quindi continuare la mia attività sportiva, intensificandola e rendendola più regolare e controllata. Per saperne di più mi sono rivolto ad alcuni esperti sia di neurologia sia di sport. Pian piano ho capito che l'approccio migliore era quello scientifico: per monitorare adeguatamente la situazione nel tempo avrei dovuto registrare i dati atletico-fisiologici e i cambiamenti del mio corpo e renderli disponibili per la lettura e l'interpretazione. I sistemi di rilevazione dei parametri cardio-vascolari e di performance durante l'allenamento e i social network - che se usati bene sono uno strumento straordinario - mi parevano adatti all'obiettivo. Ma mi sembrava un progetto un po' ambizioso, perché nessuno, almeno stando alle ricerche che ho fatto, ancora stava facendo una cosa simile. Per mesi ci ho pensato senza realizzarlo, poi alcune persone, anche questa volta, mi sono state d'aiuto, prima di tutto mio fratello Angelo, che si è impegnato nella stesura dei testi e nella confezione del sito web».

Stefano è riuscito poi a ottenere la collaborazione del coach Alberto Duilio Schivardi, laureato in Scienze Motorie e del medico Enrico Alfonsi, della Fondazione Istituto Neurologico Casimiro Mondino di Pavia, «che ha assicurato il mio supporto per tracciare il mio quadro clinico periodico».

Stefano si augura che questi dati possano contribuire alla ricerca sulla malattia di Parkinson: «Prima di iniziare ho svolto una piccola indagine preliminare e sembra che nessuno si sia cimentato fino ad oggi in questo genere di esperimento. Sto prendendo contatto con alcuni ricercatori per capire se può servire per approfondire la correlazione tra malattia di Parkinson e sport, e verificare se l'attività fisica serve davvero a contrastare l'insorgenza dei sintomi, magari confrontando i dati che rac-



Stefano Ghidotti con la moglie Carolina e la figlia Benedetta: vive a Palazzolo e lavora a Bergamo



Stefano Ghidotti, 56 anni, in bicicletta nel triathlon



L'odontotecnico alza le mani al traguardo



Stefano Ghidotti con il dottor Enrico Alfonsi della Fondazione Istituto neurologico Mondino di Pavia

La moglie Carolina, insegnante di ginnastica, lo affianca sempre

L'apporto della mia famiglia è decisivo per aiutarmi a superare le difficoltà»

colgo con quelli di altri pazienti con un profilo simile al mio. Incomincio ad averne un bel po', li colleziono ogni giorno da gennaio a oggi e li registro tutti sul mio blog».

L'indirizzo è <https://parkinsontriathlon.blog>. Negli ultimi mesi Stefano ha raccolto apprezzamento e sostegno nel mondo dello sport: continua a partecipare a manifestazioni e gare.

È stata proprio la sua attività atletica a spingerlo ad approfondire i primi sintomi del male: «Con tutto lo sport che faccio, ho imparato ad ascoltare il mio corpo e un po' anche a capirlo. Mi sentivo svogliato e di umore basso senza motivo. Il medico mi aveva prescritto un antidepressivo, ma qualcosa non andava. Dall'inizio del 2016 durante le uscite di corsa ho iniziato a sentire le gambe più dure e gli allenamenti più faticosi».

Un altro segnale è stato l'insonnia: «Credevo che fossero soltanto piccoli fastidi legati all'età, i cinquant'anni sono difficili per tutti. Anche a mio padre, un paio d'anni prima, era stato diagnosticato un leggero Parkinson ma passati gli 80 non è così insolito, e questo non mi aveva suscitato nessun allarme».

Poi però sono arrivati alcuni strani fastidi e tremori che interessavano soprattutto il braccio sinistro: «Pensavo che fosse colpa del farmaco che assumevo, perciò l'ho sospeso, ma senza ottenere miglioramenti. Così ho deciso di rivolgermi al neurologo di famiglia, il dottor Alfonsi, che aveva in cura anche mio padre».

Sono seguiti alcuni accertamenti, risonanza magnetica e scintigrafia, e poi la conferma. «È stato un colpo durissimo, ma

l'ho incassato bene. Ho sempre pensato che piangersi addosso non servisse a niente. Tutto sommato, per ora, la mia vita prosegue normalmente. Forse fatico un po' di più ad allacciare i bottoni della camicia, sento le gambe più rigide nella corsa, ma posso continuare la mia vita e ho iniziato subito una terapia farmacologica per combattere il sintomo più insidioso e per me più difficile da affrontare, la depressione: così sono riuscito a recuperare la mia abituale vitalità e la voglia di vivere».

L'evoluzione, la reazione ai farmaci, l'aggressività della malattia sono molto soggettivi: «Per tutti i malati di Parkinson, però - sottolinea Stefano - i nemici più terribili sono l'apatia, l'ansia, il pessimismo, la paura. Può sembrare un paradosso ma grazie al mio progetto nel complesso la mia vita ha acquistato slancio, non l'ha perso. Prima mi allenavo "solo" per quattro volte la settimana, adesso lo faccio tutti i giorni. Il mio programma è più rigoroso, più regolare e disciplinato, controllato da una serie di apparecchi elettronici che registrano le mie prestazioni e la mia situazione fisiologica».

Nuovi stimoli

La moglie Carolina, insegnante di ginnastica, accompagna volentieri le sue attività sportive: «Il suo sostegno è molto prezioso, come quello di mia figlia. Mi sono così appassionato al mio progetto, che spesso lavoro ai miei post sul web fino a tardi, ora mi sto impegnando anche a tradurre l'intero sito in inglese, per creare una rete internazionale di contatti. Vedo che già ora ci sono collegamenti da tutto il mondo». Le risposte che ha ottenuto sono state lusinghiere: «I contatti continuano a crescere e sui social network mi rispondono in molti. Ho numerosi lettori che non sono neppure malati di Parkinson, ma mi dicono di aver ritrovato, grazie ai miei post, il desiderio di muoversi, di fare sport, di cambiare alimentazione e di rimettersi in gioco per migliorare la propria salute. Sono felice di riuscire a offrire nuovi stimoli ad altre persone, e mi piacerebbe trasformare questa esperienza in qualcosa di più, magari organizzare corsi, diventare io stesso un coach per aiutare altri a trovare le giuste motivazioni e una migliore forma fisica».

Anche lo scambio di esperienze è fondamentale: «Ho incontrato altri malati di Parkinson, sono entrato in contatto con realtà diverse, ho allargato i miei orizzonti. Ho acquistato forza e decisione, ho imparato ad accettare le mie fragilità invece di nasconderle, a trasformarle in opportunità. Nonostante le difficoltà e le preoccupazioni mi sento sereno e pieno di energia, come se la mia vita fosse iniziata ora, e con questo progetto metto le basi per il mio futuro».