

Abituato fin da bambino ad andare per monti, Marco Moraglio – celiaco da quando ha 18 mesi – è un atleta a 360 gradi che passa dai campi di calcio alle vette e ai fondali marini. Nel cassetto ha un sogno: gli abbiamo chiesto di raccontarcelo

MARCO MORAGLIO

Lassù dove l'aria è sottile e i pensieri liberi



Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

Per capire che tipo è Marco Moraglio basta fare un giro sulla sua pagina social, e anche chi non ha mai indossato un paio di scarponi si ritrova immerso nel fascino di alcuni dei panorami più belli della Liguria, la regione da cui proviene questo giovane alpinista. Dai sentieri sul mare del Monte di Portofino, ai paesaggi appenninici del Parco del Beigua per poi uscire dai confini regionali e immaginare le atmosfere di alta montagna di un bivacco a 3000 metri nelle Alpi o accarezzare con lo sguardo un vero e proprio gigante di neve e ghiaccio, il Monte Elbrus, il sogno di Marco. Un sogno che se allunghi la mano lo puoi quasi toccare, o almeno così deve aver pensato l'alpinista genovese. L'Elbrus con i suoi 5642 metri è la vetta più alta della Russia europea e fa parte della catena del Caucaso a un paio di chilometri dal confine con la Georgia. Marco sta progettando di salire in cima a questa montagna da tempo. Non si tratta di una semplice idea di chi ha subito il fascino della vetta presente nelle agende degli alpinisti di tutto il mondo, ma di un obiettivo a cui dedicare risorse e energie, un lungo tempo di pianificazione, studio della missione, lavoro con i compagni di scalata e tanto allenamento. Abbiamo avuto modo di conoscere la determinazione di Marco quando ci ha contattati per avere alcuni

consigli riguardo a potenziali sponsor per la sua impresa. Si perché Marco ha scoperto di essere celiaco all'età di 18 mesi e per salire in alta quota ha pensato anche al settore del gluten free, dal momento che, per portare a termine un'ambiziosa impresa alpinistica, servono non poche risorse economiche. Dopo oltre un anno di intensa preparazione, la scorsa estate Marco, classe 1992 e oggi anche guida escursionistica, parte con altri sei compagni di viaggio alla volta dell'Elbrus, che figura tra le *seven summit*, le sette cime più alte dei sette continenti. Nella lista, ben impressa nella testa degli escursionisti, l'Elbrus rappresenta l'Europa, nonostante per alcuni le vette caucasiche sarebbero escluse dai primati del nostro continente perché a cavallo con l'Asia, a differenza del super europeo Monte Bianco, attualmente fuori dalla lista dei magnifici sette, ma non dal cuore di Marco e dall'elenco dei primati di cui può farsi vanto.

Quest'estate il sogno si è fatto via via più reale, fino a superare quota 5000 metri con due soli compagni di viaggio rimasti a tentare la vetta e raffiche di vento contrario a 60 km/h. Le condizioni avverse, la professionalità e la competenza nel valutare la situazione, hanno fatto sì che il gruppo rientrasse a circa 250 metri dalla cima rimandando, di fatto, l'incontro tra gli alpinisti e l'anima dell'Elbrus. Ma entrambi sanno che è solo questione di tempo: presto questi



NELLE FOTO: Marco Moraglio durante la scalata verso la cima dell'Elbrus

giovani scalatori innamorati della natura si rimetteranno in cammino sui pendii del gigante di Russia

Si può dire che tu sia uno sportivo completo, ma l'outdoor sembra regalarti sensazioni particolari, è così?

Ho da sempre una grandissima passione per la natura e per la montagna. Sono alla ricerca di bellezza ed emozioni che non si possono trovare altrove. Per questo da tempo compio lunghe escursioni in alta montagna, in particolare esplorando gli ambienti delle nostre Alpi ma anche viaggiando alla volta di nuovi paesaggi e orizzonti.

Sei un esperto di montagna ma anche di dieta senza glutine...

Esatto, ho scoperto di essere celiaco a 18 mesi, nell'ormai lontano 1993. I miei geni-

tori mi hanno raccontato che allora le conoscenze in merito erano molto minori; inoltre il mio è stato un caso di diagnosi in seguito all'individuazione di sintomi non classici della patologia, oggi molto più frequente, ma allora non capitava spesso di arrivare alla diagnosi facilmente in condizioni simili.

L'Associazione "fa parte della tua famiglia" fin dalla tua diagnosi, immagino che siano stati i tuoi genitori ad avvicinarsi a questa realtà quando eri piccolo.

È stata mia mamma la prima a contattare AIC Liguria, l'associazione territoriale che opera nella regione dove abitiamo. Si è impegnata subito in AIC tanto da collaborare anche alla realizzazione del Prontuario degli Alimenti.

Se dovessi immaginare AIC in cammino su un sentiero di

montagna, quanta strada vedi alle sue spalle?

Avendo ricevuto la diagnosi negli anni Novanta sono stato testimone di un lungo percorso di crescita delle opportunità e dei diritti dei pazienti oltre che della qualità della vita, nemmeno paragonabile a vent'anni fa. Se guardo indietro mi ricordo ancora i cracker a forma di fiorellino della mia infanzia, oggi sono diventato esperto della dieta senza glutine e mi rendo conto di quanta strada abbiamo fatto da allora.

Guardando alla tua carriera sportiva scopriamo che non sei solo un alpinista. Pratici anche sport lontano dalla natura?

È vero, non faccio sport solo sui sentieri di montagna. Sono anche un calciatore e ho giocato in diverse formazioni della nostra serie D oltre che nella serie A di Mal-

Il gigante del Caucaso

Il Monte Elbrus, 5.642 metri, è una delle *Seven Summit* e in particolare è la montagna più alta d'Europa. Le altre montagne nella lista sono il Kilimangiaro in Africa, l'Everest in Asia, l'Aconcagua in Sudamerica, il Denali in Nord America (Alaska), il Vinson in Antartide, il Puncak Jaya in Oceania.

La vetta dell'Elbrus è una parte della cordigliera montagnosa del Caucaso, ha una forma conica geometricamente corretta e possiede due vette principali, l'Occidentale alta 5642.7 m e l'Orientale 5621 m. La prima ascensione di questo monte risale al 1829, quando Killar Hashirov riuscì a calpestare la Vetta Orientale di questo monte. Dopo cinquant'anni, nel 1874, la Vetta Occidentale fu conquistata da un gruppo di scalatori, guidati da Florence Crauford Grove. L'Elbrus è un vulcano spento sul confine tra Asia e Europa: il suo cratere è ricoperto di ghiaccio e nevi dopo l'ultima eruzione avvenuta intorno al 50 d.C. Il pericolo principale nella scalata alla vetta è il clima, che in quest'area può cambiare rapidamente e può essere particolarmente avverso. Marco sogna di completare la salita all'Elbrus e portare i suoi scarponi in vetta a tutte le *Seven Summit*.



ta. Gioco in porta, un ruolo particolare rispetto a quello degli altri compagni in campo: giocare in porta è quasi come praticare uno sport individuale in uno sport di squadra. Ci trovo un'analogia con l'attività in montagna: devi essere sintonizzato su quello che stanno facendo i tuoi compagni ma alla fine la sfida è tutta tua personale.

La vita all'aria aperta può diventare una professione?

Ci sto provando, certo non è facile ma fare della propria passione un lavoro è un traguardo. Io sono laureato in Scienze Storiche con lode e ora sta scrivendo un libro. Inoltre sono diventato di recente Guida escursionistica AIGAE e ho il brevetto da sub. Mi piace pensare e pro-

gettare nuove escursioni per le persone che accompagno alla scoperta del territorio.

Oggi la montagna sembra sempre più accessibile, non è raro leggere di persone impreparate soccorse in luoghi dove non avrebbero dovuto trovarsi...

Purtroppo la montagna sta diventando sempre più "di moda". Se da una parte è bello sapere che molte persone vanno alla scoperta degli ambienti naturali, dall'altra dobbiamo essere consapevoli che tra i nuovi appassionati c'è molta improvvisazione e soprattutto un desiderio di raggiungere luoghi inaccessibili e impervi per esibirli come trofei. Frequentare la montagna per moda non può che avere conseguenze deleterie, sia

sulla tutela della natura che sulla sicurezza delle persone. In un certo senso possiamo intravedere una similitudine con la moda della dieta senza glutine, che arreca solo un danno a chi la segue e non potrà mai essere consapevole della sua diagnosi prendendosi così cura della propria salute, oltre a banalizzare e svilire una terapia irrinunciabile per tutti i pazienti.

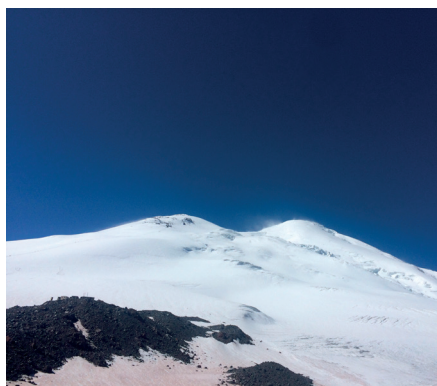
Come limitare questo fenomeno? Di recente si è ipotizzato anche di porre dei divieti in determinate aree montane. Sei d'accordo?

Con i divieti forzati spesso non si fa molta strada. La montagna deve essere libera e di tutti ma va affrontata con coscienza e non in maglietta accanto ai crepacci.

A questo proposito credo che la via migliore sia quella della formazione e della sensibilizzazione attraverso informazioni corrette. Sono atteggiamenti sbagliati e dannosi che richiedono interventi pianificati in anticipo, in grado di avere un impatto ad ampia scala, piuttosto che singoli divieti.

Anche l'alta quota sta diventando un luogo preso d'assalto dai turisti alla ricerca di emozioni forti. Quando fai alpinismo riesci a ritrovare la dimensione più vera della montagna?

Basta guardare l'Everest, sempre più simile a un grande parco giochi. In un certo senso anche l'Elbrus, l'obiettivo per il quale mi sono allenato tanto intensamente, presenta un versante meno



intatto: si tratta del versante Sud, dove si arriva con mezzi a motore molto vicini all'area sommitale. Io in montagna sono alla ricerca di sensazioni vere, non filtrate da un ambiente artefatto seppure di alta quota. Per questo per affrontare l'Elbrus ho scelto la parete Nord, la zona più affascinante e vera dove non c'è nulla, se non qualche bivacco.

L'Elbrus è da tempo il tuo sogno e finalmente quest'estate lo hai accarezzato: come è andata?

Sono partito dall'Italia con un gruppo di sei compagni. È stata una spedizione meravigliosa, dove ho imparato tantissime cose e vissuto emozioni indescrivibili. Purtroppo non abbiamo mai avuto una finestra di

bel tempo per tutta la durata della nostra permanenza in Russia. L'approccio alla vetta è stato caratterizzato da raffiche di vento contrario a 60 km/h, moltissime cordate si sono ritirate. Oltre i 4700 metri siamo rimasti solo in tre e siamo riusciti a superare anche i 5000 metri con un meteo sempre più avverso. Quando mancavano 250 metri alla vetta un alpinista tedesco della nostra cordata ha iniziato a non sentirsi bene. Non ci abbiamo pensato un attimo, con queste cose non si scherza, quindi pur a malincuore siamo rientrati al campo base.

Come ci si prepara per una spedizione come questa? Quanto va pianificata?

Mi sono allenato tantissimo

per poter affrontare l'Elbrus, ho dedicato un anno intero alla mia preparazione fisica. Ho praticato tante attività differenti tra cui non poteva mancare la palestra, l'arrampicata, le salite in velocità o le lunghe percorrenze. Per fare qualche esempio ho salito di corsa il Monte Fasce in Liguria, ho percorso 65 km in un giorno per un totale di 14 ore oltre ad essermi allenato su molti 4000 delle Alpi per abituarci alle condizioni dell'alta montagna. Come dicevo per poco non siamo riusciti a raggiungere la vetta ma il mio sogno non si ferma, sono infatti deciso a tornare e spero finalmente di poter completare questa affascinante impresa.

Come ti sei organizzato per la

tua alimentazione?

Per quanto riguarda gli alimenti, prima di partire mi sono rivolto alla guida russa che ci avrebbe seguito nella spedizione, spiegando subito nel dettaglio la mia necessità di mangiare senza glutine. Quando gli ho comunicato di essere celiaco il mio accompagnatore è caduto dalle nuvole. In Russia la situazione è molto differente dall'Italia, è il Paese in cui ho fatto più fatica tra tutti quelli visitati. Così non mi sono fidato e ho portato molte cose da casa. Ad ogni modo in scalata, dopo una certa quota, l'alimentazione si trasforma per tutti e si mangiano zuppe nei campi alti e barrette energetiche quando si è in progressione, come nel deserto o negli ambienti ostili.

Le tue passioni ti hanno portato a viaggiare molto. Come valutati il "Sistema Italia Celiachia" dopo aver avuto tanti termini di paragone?

L'Italia resta indubbiamente uno dei paesi migliori per quanto riguarda la qualità della vita delle persone celiache, ad esempio di recente sono stato a Parigi e si stupivano del fatto che avessimo la pasta gluten free. Grazie anche a mia mamma ho visto crescere l'Associazione e i suoi progetti, a volte mi sono impegnato anche in prima persona, come nel caso del Progetto Saharawi. Oggi sembra ci sia tutto a disposizione ma forse il problema è contrario: c'è bisogno di informazioni sicure, formazione e chiarezza. ♦