

Entusiasta convinto, spirito libero e promessa del nuoto Special Olympics. Gabriele ci porta alla scoperta del suo mondo, fatto delle persone che ama, di un calendario che ormai non ha più un giorno libero, ma soprattutto di esperienze e attimi da vivere da cui sa cogliere sempre il meglio

GABRIELE

«Chiedimi se sono felice»



NELLA FOTO: Gabriele, promessa del nuoto, con la medaglia vinta agli Special Olympics

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

Avete presente quando, a diciotto anni, non si ha idea di cosa fare del proprio futuro, sospesi tra l'ultimo anno di scuola superiore e un domani incerto, niente che ci soddisfi per davvero, perlopiù indifferenti a quello che abbiamo attorno? Ci sono ragazzi che definiremmo pigri, pomeriggi "in viaggio" tra il divano e il computer, indecisi, innamorati di mille progetti ma mai realmente coinvolti. E poi ci sono ragazzi come Gabriele. Sportivo, impegnato nel sociale, appassionato di musica, già con le idee chiare sulla sua vita professionale dopo la scuola e, soprattutto, entusiasta. Gabriele oggi è "quasi maggiorenne", come ci tiene a precisare quando ci incontriamo per la nostra intervista, un pomeriggio per conoscere la sua storia e le sue passioni. Scopre la celiachia a soli due anni grazie a un controllo a cui lo sottopongono i genitori in quanto Gabriele è nato con la Sindrome di Down, condizione per la quale aumenta la predisposizione alla celiachia. Conoscitore attento e meticoloso della dieta senza glutine, ricorda con un sorriso Luigi, il cuoco dell'asilo nido, e racconta il suo percorso di crescita tra scuola, amici, insegnanti, viaggi e prime esperienze sportive. Chi ascolta non può che essere rapito dal suo mondo, dove

ogni cosa merita di essere vissuta e raccontata. Come tutti gli adolescenti non rinuncia a correggere la mamma e a chiederle di "non interrompere" la sua intervista ma non riesce a nascondere la profonda ammirazione che prova per lei, appassionata del suo lavoro nel sociale, a sua volta instancabile volontaria e fan numero uno di Gabriele, che stia sfidando il cronometro in piscina o che accarezzi i tasti del suo pianoforte durante un'esibizione. La famiglia della giovane promessa del nuoto Special Olympics vive a Genova, è parte della nostra AIC Liguria e tutti sono attivamente impegnati nella Comunità di Sant'Egidio. Dal 2017 Gabriele frequenta il Gruppo Sportivo Special Team di Genova, formato da atleti con disabilità mentale e relazionale. Si allena in piscina più volte a settimana, seguito dai suoi tecnici. Lo scorso anno ha partecipato ai Giochi Nazionali Special Olympics che si sono tenuti a Biella con ben 1400 atleti in gara da tutta Italia. Proprio qui ha iniziato a scrivere il suo palmares, che conta già l'argento a dorso e l'oro nella staffetta 50x4 stile. I prossimi Giochi Nazionali saranno ospitati da Montecatini Terme nel mese di Giugno e sono già nel mirino di questo sportivo dalle mille risorse che, tra una bracciata e l'altra, non smette di studiare cucina all'Istituto Alberghiero



NELLE FOTO: Gabriele, oltre a essere un bravissimo nuotatore, ama praticare molti altri sport come andare a cavallo, in bicicletta o sciare

Marco Polo di Genova, o musica seduto al pianoforte, di aiutare le persone in difficoltà, di provare la felicità di scoprire cose nuove e, soprattutto, di sorridere.

Oggi il nuoto è una delle tue grandi passioni, quando lo hai scoperto?

Ho iniziato a nuotare quando ero piccolino: all'inizio avevo paura poi grazie alla mia maestra ho imparato sempre meglio e adesso mi diverto un sacco. Nuoto a stile e a dorso ma sto studiando anche il delfino, lo stile con cui ho gareggiato per la prima volta a Febbraio a Pontedera.

Quanto conta vincere una

medaglia? Meglio soli o in squadra?

Quando nuoto mi piace vincere, ci tengo moltissimo e mi alleno tutte le settimane con la mia allenatrice Simona che urla per farsi sentire ma è davvero simpatica. Prima della gara sono sempre in ansia, il pensiero mi fa venire il mal di pancia, poi una volta in acqua è bellissimo. Preferisco vincere con i compagni di squadra, siamo grandi amici, quando abbiamo vinto assieme siamo saliti sul podio tenendoci per mano.

I tuoi prossimi obiettivi nello sport? Quali traguardi vorresti raggiungere?

Sto studiando il delfino e mi piacerebbe continuare a nuotare e a divertirmi con i miei amici del nuoto. Nelle prossime gare vorrei entrare in acqua con il tuffo dal blocco di partenza, sto già lavorando su questo. E poi oltre al nuoto mi piace provare un sacco di altri sport come andare a cavallo, in bicicletta e sciare.

Hai un campione di riferimento o comunque un personaggio che ti ispira?

Preferisco essere io a fare sport e non guardo molto gli atleti in TV. Però pensate che conosco dal vivo i mitici fratelli Origone, Simone e Ivan, campioni



**Salute e amicizia
Gli atleti Special
Olympics**

Gli atleti Special Olympics sono bambini e adulti con disabilità intellettive provenienti da tutto il Mondo. Attraverso lo sport trovano successo, gioia e amicizia e sono parte integrante della comunità. L'obiettivo di Special Olympics Italia è quello di raggiungere 1 milione e 400mila persone con disabilità intellettive presenti nel nostro Paese. I 16mila atleti Special Olympics, di età superiore agli 8 anni, provengono da tutta Italia. Gli atleti imparano nuove abilità, trovano nuovi amici e crescono nella forma fisica e nella fiducia in se stessi. Non gareggiano mai uno contro l'altro ma si impegnano per vincere tutti insieme.
www.specialolympicsitalia.org

NELLA FOTO: Sempre alla ricerca di nuove esperienze, Gabriele non si dedica solo allo sport, è anche un appassionato di musica, suona il pianoforte e si esibisce in pubblico



dello sci di velocità, il ginnasta Igor Cassina e Fabio Cordi della nazionale italiana di snowboard cross. Li incontro spesso quando vado in montagna e sono stati felicissimi delle mie ultime medaglie. Oltre al mondo dello sport ho già incontrato due volte Gianni Morandi e sono stato sul set di Don Matteo 11, una bellissima esperienza.

Se ancora non ci è ben chiaro “cosa fa Federica Pellegrini quando non nuota”, sappiamo invece che Gabriele ha un sacco di altre passioni fuori dalla vasca...

Quando non sono in piscina e ho finito gli impegni di scuola mi piace fare volontariato, assieme ai Giovani per la Pace della Comunità di Sant'Egidio aiutiamo in particolare i signori anziani andando a fare loro compagnia a casa ma anche sostenendo chi è in difficoltà e vive per strada. Poi adoro suonare il pianoforte, studio la musica e mi esibisco anche. Sono sempre alla ricerca di nuove esperienze e naturalmente devo lasciare un po' di spazio anche per trascorrere del tempo con mio cugino e con gli amici.

Sappiamo che sei un esperto della dieta senza glutine ma anche a scuola sei rimasto vicino al tema dell'alimentazione e della cucina. Ci racconti cosa studi?

Frequento l'Istituto Alberghiero Marco Polo di Genova, con indirizzo cuoco.

Alimentazione Giochi Olimpici Invernali

A Febbraio si è conclusa la ventitreesima edizione dei Giochi Olimpici invernali che ha avuto luogo a PyeongChang, tra le temperature negative e i venti gelidi della Corea del Sud. La nostra spedizione, formata da 121 atleti, ha portato a casa 10 medaglie di cui 3 d'oro: non siamo a conoscenza di atleti celiaci nel team Italia, ma abbiamo la certezza che tra i 2925 atleti in gara da tutto il Mondo fosse presente chi deve escludere il glutine per via di una diagnosi di celiachia. Come già accaduto per i Giochi estivi siamo andati a sbirciare sul sito dei Giochi per capire quale opportunità avrebbe trovato un atleta celiaco. Tra i documenti a disposizione dei partecipanti ne troviamo uno che si chiama “Food Vision” e che contiene alcune indicazioni importanti riguardo alle informazioni nutrizionali che devono essere presenti su tutti gli alimenti presenti nella mensa del villaggio olimpico. Quindi non solo la ricetta e le caratteristiche

nutrizionali ma anche indicazioni in merito alla salute, con particolare attenzione alle allergie e alle intolleranze. E così nel menu, di ben 18 pagine con oltre 450 proposte preparate da un team di 180 chef, gli atleti dovrebbero aver trovato anche alimenti senza glutine. Inoltre, stando ai fatti documentati dai media, un pool di esperti avrebbe esaminato attentamente gli ingredienti e le possibili contaminazioni che possono compromettere la salute degli atleti già prima dell'inizio dei Giochi, in seguito a un episodio verificatosi a Pechino 2008 inerente la presenza di steroidi rilevabili dal sistema antidoping. Tuttavia, stando alle dichiarazioni e alle storie di alcuni campioni celiaci, la chiave per garantire la propria sicurezza rimane quella di affidarsi a un nutrizionista e a un cuoco dedicati, ormai presenti in tutti i team di alto livello e in grado di prendersi cura dell'alimentazione dell'atleta in ogni momento dei Giochi Olimpici.

Studio sui libri ma anche tanto dietro ai fornelli. A scuola ho un sacco di occasione per esercitarmi. Ad esempio partecipo a un'iniziativa che si chiama "Progetto mensa": il nostro Istituto prepara da mangiare per un'altra scuola. In questa scuola c'è una persona celiaca e indovinate chi cucina senza glutine per lei? Sono molto contento di cucinare per chi deve evitare il glutine come me e in cucina sono attentissimo alle contaminazioni. Inoltre faccio anche uno stage presso un vero e proprio laboratorio industriale di alimenti

senza glutine dove imparo molte altre cose.

Quando arriverai a casa sarai stanco di cucinare...

Se mi capita cucino anche a casa, mi piace fare il polpettone e il tiramisù. Però mi piace anche molto mangiare, tra i miei piatti preferiti ci sono carne con patate, carne con funghi, pasta alla carbonara e pasta alla Norma.

Trovi difficoltà ad affrontare la celiachia oggi?

No, vivo molto bene la celiachia e la dieta senza glutine e vedo che sempre più persone sanno cosa

sono. Ad esempio quando vado in giro con la mia squadra sono tutti molto preparati, i pasti non mi sono mai mancati. Nel nostro gruppo ci sono anche altri ragazzi celiaci e le persone che ci seguono sono motivate ad avere una grande attenzione per la celiachia. Anche andare a mangiare al ristorante in Italia è abbastanza semplice, le possibilità di mangiare senza glutine stanno aumentando e anche io da grande vorrei avere un mio locale specializzato nel gluten free. Quando so che non è immediato trovare alimenti che posso



mangiare mi organizzo in anticipo con l'aiuto dei miei genitori: ad esempio quando andiamo in montagna partiamo sempre con le scorte e invece quando vado a messa faccio sempre attenzione a comunicarlo in modo da avere un'ostia senza glutine per la mia Comunione.

C'è un progetto dell'Associazione che conosci?

Uso sempre l'applicazione AIC Mobile sul mio telefono. Posso leggere il codice a barre e trovare gli alimenti, grazie alla app riesco a fare la spesa da solo! ♦