

Storie dal campo

Giocatore simbolo della Nazionale italiana di Rugby, l'essere celiaco per lui non è mai stato un limite invalicabile. L'unica cosa che gli manca davvero? Una buona birra con i compagni dopo la partita

MARTÍN CASTROGIOVANNI

«Non cerco scuse per mollare la mischia»

Di **Elisa Canepa**
e **Letizia Coppetti**

Se vi dicono la parola "pilone", l'immagine che vi viene in mente è qualcosa di massiccio e di cemento armato? Se guardate Martín Castrogiovanni, ebbene, potete capire perché il ruolo che ricopre si chiama, appunto, pilone, e perché Luciana Littizzetto lo abbia definito, l'anno scorso sul palco di Sanremo, "una specie di condominio vivente". Martín Leandro Castrogiovanni, 33 anni, è un rugbista a 15, dal 2006 militante come pilone destro nel Leicester Tigers, in Guinness Premiership, e da giugno dell'anno scorso nel Tolone. È anche figura centrale della nazionale azzurra di rugby - dove ha esordito a ventun anni nientepopodimeno che contro gli All Blacks - collezionando ormai più di cento presenze. Nato in Argentina da famiglia di origine italiana, 187 cm di altezza per 117 chili di peso, Castrogiovanni giunge in Italia nel 2001 per il suo primo ingaggio professionistico, nelle file del club lombardo Calvisano. Quattro volte Campione d'Inghilterra con i Leicester Tigers, è stato eletto nel 2007 miglior

giocatore della Premiership inglese nel suo primo anno al di là della Manica. Nel 2013, come riconoscimento per la sua carriera nel massimo campionato inglese, Castrogiovanni è stato introdotto nella Premiership Rugby Hall of Fame (inaugurata nello stesso anno); ad oggi è l'unico giocatore italiano ad aver ottenuto tale riconoscimento. Castro, come lo chiamano i suoi tifosi, ha scoperto di essere celiaco nel 2011. Dieci anni per arrivare alla diagnosi, in un percorso partito da una dermatite sempre più insopportabile, e un calo di peso che lo aveva portato ad essere "solo" 110 chili. Noi lo avevamo intervistato a pochi mesi dalla diagnosi (vedi CN 3-2011), e oggi lo abbiamo nuovamente contattato per farci raccontare come procede nella sua vita gluten free.

Prima di ricevere la tua diagnosi hai dovuto attendere un lungo periodo senza poter conoscere la causa dei tuoi disturbi. In questo frangente hai mai pensato di dover rinunciare a praticare sport a livello professionale?

Non mi è mai passato per l'anticamera del cervello anche perché nemmeno pensavo si potesse trattare di una malattia ma lo

«Ci sono tanti esempi di atleti celiaci. Non sono il primo, e non sarò l'ultimo»



Identikit

Nato in Argentina da famiglia di origine italiana, Castrogiovanni è cresciuto come pilone nella sezione rugbistica del Club Atlético Estudiantes di Paraná. Giunse in Italia nel 2001, a 20 anni, per il suo primo ingaggio professionistico, nelle file del Calvisano. Con il club lombardo Castrogiovanni disputò cinque stagioni, vincendo una volta il titolo di campione d'Italia. Nella Nazionale italiana dal 2002, ha disputato tutte le edizioni del Sei Nazioni fino a oggi. Ha vinto 4 titoli in Inghilterra, con il Leicester, mentre dal 2013 gioca nella squadra del Tolone, in Francia.



©FOTOSPORIT/FR

NELLA FOTO: Martin Castrogiovanni durante un'azione di gioco. Nel 2013 è entrato nella Premiership Rugby Hall of Fame.

collegavo continuamente a fattori di stress o alimentazione sbagliata del momento.

Cosa consiglieresti alle persone che svolgono intensa attività sportiva e scoprono di essere celiache? Le esigenze di un atleta sono conciliabili con la necessità di seguire la dieta senza glutine?

Assolutamente sì, ci sono tanti esempi di atleti celiaci, non sono il primo e non sarò nemmeno l'ultimo. Si tratta solamente di trovare i giusti alimenti e sforzarsi di mangiare quelli e solo quelli. Ma non è la fine del mondo, soprattutto al giorno d'oggi che si trovano molte soluzioni.

Nel corso della nostra ultima intervista ci raccontavi che nel Regno Unito le opportunità per le persone celiache scarseggiano. Da allora sono cambiate le cose? Hai trovato maggiore sostegno spostandoti in Francia? Durante i tuoi spostamenti hai notato passi avanti da parte di uno o più paesi in particolare?

In Francia essere celiaco non è un gran problema perché in tutti i supermercati trovi prodotti senza glutine. E soprattutto non sono nemmeno carissimi come in Inghilterra! Ormai è davvero facile trovare nei supermercati alimenti gluten free... ma non è lo stesso nei ristoranti e bar,

quando siamo in viaggio. Lì per me diventa un pochino più complicato, infatti devo sempre cercare di avere la scorta!

In Italia le persone celiache hanno raggiunto numerosi traguardi in un arco di tempo relativamente breve. A tuo avviso quale dovrebbe essere la prossima conquista, quale aspetto senti più urgente per il nostro Paese in tema celiachia?

Abbassare i prezzi e agevolare i locali pubblici di modo che predispongano cucine o luoghi separati per poter cucinare senza glutine.

Attraverso l'account ufficiale

Le regole del rugby

Il rugby si gioca tra due squadre di 15 giocatori. Ogni partita ha una durata di 80 minuti, suddivisi in due tempi da 40 minuti l'uno. Ogni squadra deve cercare di portare il pallone nell'area di meta dell'avversario. Le partite sono dirette da un arbitro, assistito da due giudici di linea.

Ogni squadra è composta da 23 giocatori, di cui 15 entrano in campo. I giocatori si dividono in 8 avanti e 7 trequarti. Il "pilone" è un ruolo che richiede molta forza fisica, visto che si trovano nella prima linea del pacchetto di mischia.

Twitter dell'Associazione Italiana Celiachia abbiamo lanciato l'hashtag

#nondiremaiaunceliaco, per invitare i nostri followers a raccontarci cosa dia loro più fastidio, cosa non vorrebbero mai sentirsi dire, quali sono le esperienze più "antipatiche" o più "divertenti" che gli sono capitate nel rapportarsi con le altre persone con una scarsa conoscenza della celiachia. Tra le tue esperienze personali c'è qualche aneddoto che puoi condividere con i nostri lettori?

È un po' strano per un rugbista non bere la birra quando siamo con i ragazzi, quindi sono un rugbista anomalo! Ma aneddoti strani o prese in giro direi

che non me ne hanno mai fatte. Al massimo mi domandano gentilmente!

La tua professione ti porta spesso in giro per il mondo assieme ai tuoi compagni di Nazionale e a tutto lo staff azzurro. Ti senti sostenuto e facilitato dai compagni di squadra e dai tecnici durante le lunghe trasferte in cui devi seguire la dieta mangiando fuori casa?

Io non prendo la celiachia come una malattia, di conseguenza il fatto di sostenermi o meno non è un problema. Chiaramente sia il club che la nazionale mi aiutano nell'aver

sempre con me cibo gluten free e organizzano con i vari alberghi le colazioni, i pranzi e le cene gluten free. Per il resto diciamo che non ho bisogno di alcun sostegno in questo senso anche perché da quando ho scoperto di essere celiaco sto meglio.

Ami cucinare? Credi che la scoperta della celiachia possa stimolare le persone a dedicarsi più spesso alla preparazione dei propri pasti, sperimentando nuove soluzioni per variare e arricchire le opportunità nel rispetto della dieta senza



glutine?

Sicuramente. Anche io quando ero in Inghilterra cucinavo tantissimo perché con tutta quella pioggia ero costretto sempre a stare in casa quindi cucinare

diventava un mezzo per sconfiggere la noia! Ora in Francia, grazie al meteo decisamente migliore, ne approfitto per stare più fuori casa e cucino meno, ma chiaramente sempre gluten free! ♦