

Da piccolino Vincenzo voleva giocare a pallone ma un problema al ginocchio lo ha costretto a smettere: “per fortuna”, dice lui, perché ha scoperto il pugilato, lo sport che gli ha cambiato la vita

VINCENZO LIZZI

«**Determinazione e rispetto quando sono sul ring**»



NELLA FOTO: Il pugile Vincenzo Lizzi con la medaglia di bronzo alle Olimpiadi

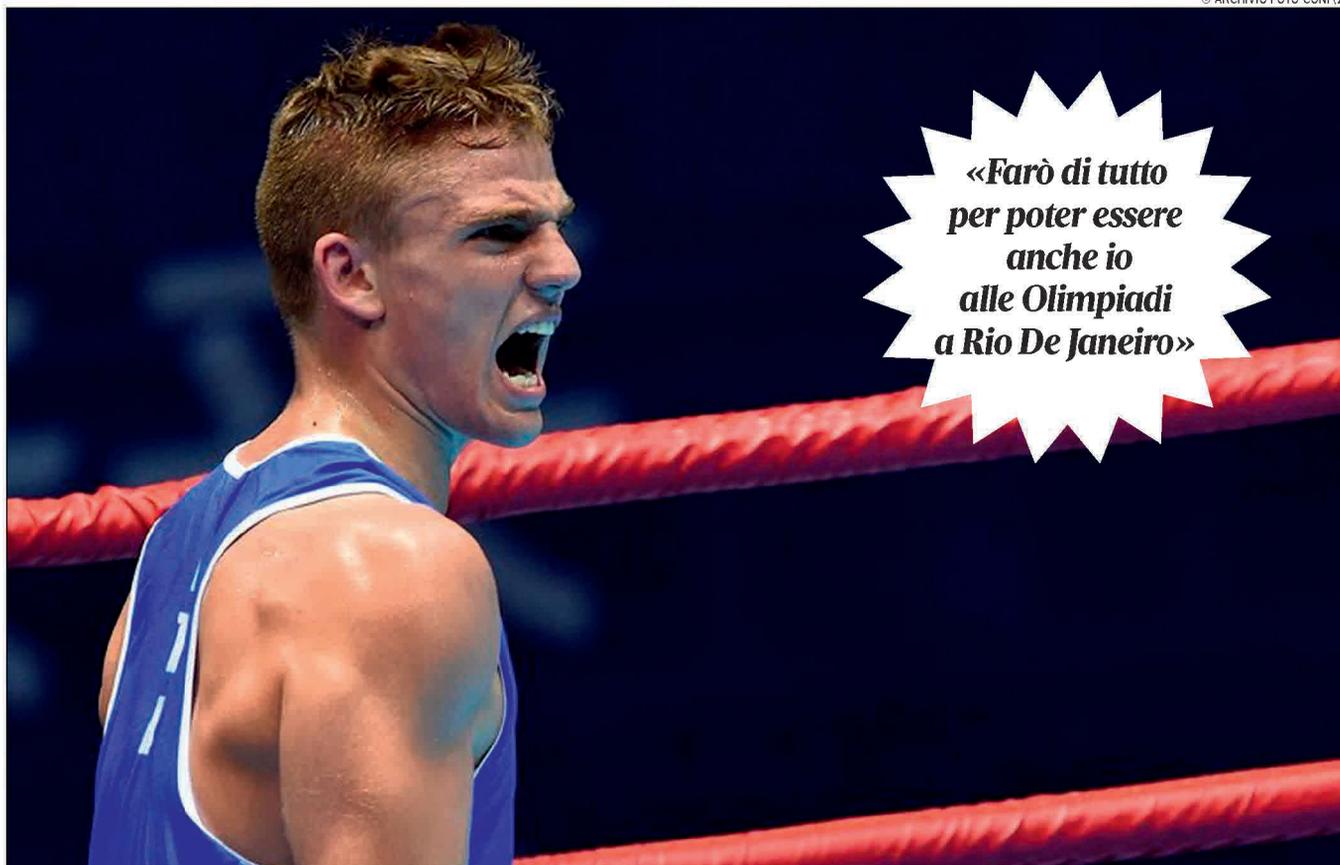
Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

Fin da bambino ha iniziato a frequentare la palestra dello zio, il coach Ercole Morello, che a Fuscaldo (Cosenza) è una vera e propria “fabbrica” di campioni. I primi incontri a 13 anni, accompagnati dalla scoperta di un carattere sempre più determinato nel raggiungimento degli obiettivi: impegno e dedizione fanno di Vincenzo un adolescente consapevole e decisamente più maturo dei suoi coetanei. Fin da subito la sua grande passione diventa un’attività agonistica fatta di incontri, sfide, amicizie, viaggi tra i ring più importanti d’Italia e del Mondo. Nel 2011 un periodo buio, come lo stesso atleta definisce il momento in cui alcuni problemi fisici ostacolano il suo percorso di crescita sportiva, fino alla diagnosi di celiachia. Una scoperta importante, anche se non priva di un certo sconforto iniziale, che consente al giovane pugile calabrese di ritrovare se stesso e di tornare a vincere e a sorridere.

Le soddisfazioni iniziano con la vittoria del Campionato Italiano Youth del 2013 per poi conquistare la qualificazione olimpica nella primavera del 2014 ai Mondiali Youth di Sofia. Così nell’Agosto dello stesso anno Vincenzo veste la maglia azzurra in una competizione a cinque cerchi: i Giochi Olimpici giovanili estivi si disputano per la prima volta a Singapore nel

2010, una manifestazione riuscita che vede la sua seconda edizione proprio nel 2014 a Nanchino. In Cina Vincenzo porta in alto i colori della nostra bandiera, sconfitto solo in semifinale dal dominicano Solano: “hanno preferito la pulizia dei colpi, lui è stilisticamente più bello, io sono più incisivo – diceva in una dichiarazione di allora il pugile –, più duro. Magari ho anche messo a segno qualche colpo in più, ma non ho rimpianti”. Dopo quella sconfitta arriva l’importantissima conquista della medaglia di bronzo nella categoria 69 kg che rende orgoglioso Raffaele Bergamasco, Responsabile Tecnico delle Nazionali Maschili di Pugilato, il quale commentava così il successo olimpico del suo giovane atleta: “Vincenzo ha la capacità, e lo ha dimostrato oggi, di concludere il match prima del limite. Adesso inizia la preparazione per i Campionati Europei Youth in Croazia ad ottobre”. Preparazione che non tarda a portare i suoi frutti, dal momento che nemmeno due mesi più tardi il nostro portacolori si laurea Campione Europeo Giovanile a Zagabria tra le note dell’inno di Mameli.

Quando lo abbiamo raggiunto al telefono Vincenzo si stava allenando assieme agli altri boxer della Nazionale per il primo Training Camp del 2016 in programma presso il Centro Nazionale di Pugilato di Assisi.



Quando hai scoperto la celiachia eri già un atleta da tempo, come hai vissuto quel momento?

Ho avuto la diagnosi di celiachia nel 2011 dopo un periodo difficile per me, in quanto soffrivo spesso di carenza di ferro, non stavo bene e i medici non sapevano come risolvere la situazione. Quando ho saputo di essere celiaco ho subito un piccolo trauma dal punto di vista psicologico, non conoscevo questa patologia, non sapevo quali potessero essere le conseguenze, in particolare per un atleta professionista. Ricordo di aver cercato online informazioni su altri atleti italiani e stranieri celiaci e di

aver trovato anche nomi di grandi campioni, una prima importante assicurazione per me. Poi ho imparato come gestire al meglio la dieta senza glutine e la mia vita è decisamente cambiata, oggi la celiachia non rappresenta più un ostacolo.

Nel 2014 hai ottenuto grandi soddisfazioni, come ci si sente quanto si torna in palestra da Campione Europeo?

Indubbiamente ho avuto la possibilità di percepire che qualcosa è cambiato, dopo i traguardi raggiunti i compagni di squadra ma anche gli avversari ti guardano in modo differente. Inoltre ho avuto una grande opportunità, sono entrato a fare

parte del gruppo sportivo della Guardia Forestale, un'importantissima garanzia per continuare ad allenarmi ad alti livelli.

Come tutti gli atleti viaggi molto, ti sei organizzato autonomamente per seguire la dieta senza glutine in giro per il Mondo? Hai trovato Paesi dove è possibile mangiare senza glutine in sicurezza?

Per lavoro sono spesso in viaggio e devo dire che non mi separo mai dal mio fornelletto e dalla mia scorta personale di alimenti senza glutine. Tuttavia ci sono Paesi dove ho trovato buone possibilità di mangiare gluten free senza portare tutto da casa, come ad esempio

la Bulgaria e la Croazia. Addirittura in Cina, dove la celiachia è ampiamente sconosciuta, è stato possibile avere anche qualche piatto senza glutine. L'Italia però rimane il top da questo punto di vista, il livello di informazione degli operatori del settore e le opportunità che troviamo sul nostro territorio sono davvero elevate.

Al momento della diagnosi di celiachia come hanno reagito il tuo team e le persone a te più vicine?

Devo dire che nessuno mi ha mai fatto pesare il fatto di essere celiaco, i tecnici e tutti i miei compagni di squadra si mostrano sempre

Olimpiadi Rio De Janeiro è alle porte

Come ai Giochi Olimpici di Londra 2012, a Rio De Janeiro saranno presenti 10 categorie maschili e 3 femminili (pesi mosca, pesi leggeri e pesi medi). I posti a disposizione saranno 250 per gli uomini e 36 per le donne. Ogni Paese potrà schierare 13 pugili, 10 uomini e 3 donne nati tra il 1976 ed il 1997.

Oggi solo i pugili "dilettanti" (non retribuiti ad eccezione di rimborsi spese) possono prendere parte ai Giochi Olimpici, evento precluso ai pugili "professionisti" (esercitano in maniera retribuita).

A Rio gli atleti della boxe si affronteranno nella location di Riocentro, situata nel centro della città carioca: il più grande complesso di questo tipo in tutta l'America Latina. Con una capienza di 4500 persone, ha già ospitato i Giochi Panamericani nel 2007 e le televisioni di tutto il mondo durante i Mondiali di Calcio del 2014.

Per l'Italia si è già classificato Valentino Manfredonia (81 kg), primo atleta azzurro a conquistare il pass a titolo individuale, campione italiano nel 2013 e medaglia d'oro ai Campionati UE di Sofia nel 2014. L'altro pugile azzurro con in tasca un pass per Rio è Clemente Russo (91 kg), per tutti "Tatanka", due volte Campione del Mondo e medaglia d'argento a Pechino 2008 e Londra 2012.

molto sensibili e attenti. Quando hanno saputo che ho l'esigenza di mangiare gluten free alcuni compagni di squadra erano interessati ad adottare a loro volta una dieta priva di glutine, in quanto nel nostro sport il controllo del peso è fondamentale. Sono subito intervenuto per far capire loro che non si tratta di una dieta indicata per migliorare la propria forma fisica e le proprie prestazioni, bensì di una vera e propria terapia. Per quanto riguarda invece la mia famiglia ho la fortuna di poter contare su un papà cuoco che già prima della mia diagnosi lavorava in un locale del network Alimentazione Fuori Casa AIC, quindi è davvero esperto.

Quanto è importante l'alimentazione nella tua carriera da atleta professionista?

L'alimentazione è fondamentale per un atleta, ancora di più per un pugile. Nella boxe gli scontri avvengono per categorie di peso e non è semplice rientrare nella propria categoria senza sforzi. Io ho iniziato a combattere nei 52 Kg e oggi combatto nella categoria 75 kg, molti pugili nel corso della carriera passano da una categoria all'altra. Il controllo del peso è molto rigido, se si supera di pochissimo il limite consentito non si può gareggiare e occorre rientrare nella categoria superiore, confrontandosi con atleti più "pesanti". In ogni periodo di allenamento e in ogni competizione la squadra è



NELLA FOTO: Il pugile Vincenzo Lizzi sul ring

sempre accompagnata da un nutrizionista che segue tutti gli aspetti della nostra alimentazione. Nel mio caso in particolare ricevo molte attenzioni al momento dei pasti: se si tratta di un buffet posso servirmi per primo per evitare contaminazioni oppure mi viene servita la mia cena senza glutine già nel piatto.

Cosa ti ha insegnato questo sport? Cosa pensi possa insegnare ai giovani?

Il pugilato mi ha insegnato il rispetto per gli avversari e il rispetto per i sacrifici. Sono ormai quattro anni che trascorro pochissimo tempo a casa con la mia famiglia ma la determinazione mi aiuta a superare tutti i momenti difficili. Per i ragazzini il pugilato può diventare una vera e propria scuola di vita, quando entrano in palestra imparano a collocare in una dimensione diversa lo "scontro" fisico tra due avversari, sicuramente lontano dalla violenza con cui troppo spesso sono in

contatto. In particolare in certe zone del nostro Paese ci sono palestre che hanno il merito di aver letteralmente salvato tantissimi ragazzini dalla strada.

Cosa determina la superiorità di un avversario nel pugilato? Esistono criteri oggettivi?

Purtroppo nel nostro sport quasi tutto dipende dalla soggettività dei giudici. Esistono una serie di criteri ma poi sono i giudici che valutano lo stile e la qualità della boxe dei due avversari, decretando chi merita di vincere l'incontro. Nella scherma, ad esempio, i colpi che vanno a segno sono oggettivamente rilevati dalle attrezzature degli atleti, così non è nel nostro caso. Il nostro Roberto Cammarelle ai Giochi di Londra 2012 fu argento per un soffio, a causa di un verdetto 18-18 con la preferenza per l'avversario.

Il 2016 è l'anno dei Giochi Olimpici, anche tu stai lavorando per la qualificazione a Rio?
Sì certo, non è facile ma

ci proverò nonostante un recente infortunio alla spalla che mi ha costretto a fermarmi per un periodo. Ci sono solo due tornei in previsione che consentono l'accesso ai Giochi: il primo è in Aprile in Turchia ma è necessario vincerlo arrivando primi per staccare il pass. L'ultima possibilità è a Giugno, un torneo mondiale in cui si qualificano i primi 6 atleti (*per l'Italia sono già qualificati Valentino Manfredonia 81 kg e Clemente Russo 91 kg, ndr*). Ho partecipato nel 2014 ai Giochi Olimpici Giovanili e vorrei davvero rivivere quell'atmosfera dopo la mia prima espe-

rienza in Cina, trascorrere altri momenti indimenticabili con gli atleti che vestono la maglia azzurra in altre discipline, ma anche con i miei avversari che arrivano da tutto il Mondo. Inoltre per la seconda volta, a Rio 2016, saranno presenti anche le atlete donne nel pugilato.

Agli Youth Olympic Games è stato semplice mangiare senza glutine?

Mi sono trovato davvero molto bene, tutto era organizzato alla perfezione. Ai Giochi c'è una grande mensa comune dove gli atleti mangiano

tutti insieme ma su ogni singolo piatto era indicato nel dettaglio il contenuto e l'eventuale assenza di glutine, lattosio o altri allergeni.

In questo periodo si parla spesso del portabandiera dell'Italia a Rio 2016. Hai un preferito?

Sì, vorrei che a rappresentarci fosse Clemente Russo, un atleta di grande esperienza alla sua quarta olimpiade, un'icona per il pugilato e per tutto lo sport italiano. A Rio non andrà solo per partecipare bensì per vincere l'oro come ogni grande campione.



Dal punto di vista della celiachia e soprattutto dell'alimentazione senza glutine c'è qualcosa in particolare che vorresti migliorasse ancora in Italia?

Oggi tantissime cose funzionano benissimo. Forse proporrei una maggiore attenzione a questa patologia già a partire dal piano didattico delle scuole alberghiere e più in generale nella prima formazione del personale della ristorazione. Ho un fratello che frequenta l'istituto alberghiero ma ad oggi ancora nessun insegnante gli ha parlato di cucina senza glutine. ♦