

# “Le cime non si conquistano, sono un’opportunità per conoscere noi stessi”

## MARCO MORAGLIO

Laureato in storia, guida escursionistica, appassionato di viaggi e alpinista. Ma anche celiaco e testimonial della campagna 5x1000 AIC 2019. Oggi lo intervistiamo per farci raccontare l’avventura che ha vissuto la scorsa estate: una salita alpinistica fino ai 7134 metri del Peak Lenin in Kirghizistan, compiendo la salita esclusivamente con le sue forze



Di **Elisa Canepa**  
COMUNICAZIONE

Marco ha ricevuto la diagnosi di celiachia a soli 18 mesi e crescendo ha conosciuto AIC grazie alla mamma, impegnata in prima persona nel volontariato. In età adulta gli sono state diagnosticate altre due patologie, l’acalasia e l’esofagite eosinofila. Non ama dire di avere conquistato una montagna: il suo messaggio riguarda l’impegno, la costanza, la dedizione necessari per arrivare in cima, qualsiasi cima: ognuno ha la propria e non deve essere per forza una montagna. L’importante è coltivare le proprie passioni e trovare il modo per trasformare le difficoltà in energie positive. E non dimenticare che la vetta è solo metà della strada da percorrere.

**Sei d’accordo che essere celiaci oggi è molto diverso da un tempo e che la qualità della vita dei pazienti è molto migliorata?**

Assolutamente sì, trenta anni fa la celiachia era vista come un limite, oggi per fortuna questo vale per un numero sempre più ridotto di persone, anche se ancora qualcuno mi scrive su Instagram in seguito alla diagnosi raccontandomi difficoltà e insicurezze. La mia diagnosi è arrivata nei primi anni di vita e, anche grazie ai miei genitori, non ho mai sentito di dover “accettare” la dieta senza glutine, è sempre stata parte di me con naturalezza. Non ho mai rinunciato a un

compleanno, alla pentolaccia con gli altri bambini, a una pizzata di squadra. Oggi, come sportivo celiaco, desidero in particolare lanciare un messaggio positivo e comunicare che, indipendentemente dalla necessità di dover seguire con rigore una dieta senza glutine, nel 2024 possiamo non porci limiti.

**Lo hai dimostrato anche quando hai affrontato altri problemi di salute...**

A novembre di tre anni fa sono stato operato perché il mio esofago aveva deciso di smettere di funzionare, avevo perso 15 chili e in alcuni momenti non riuscivo quasi più a bere. Ma con grande attenzione non ho smesso di andare in montagna, ad esempio l’estate prima dell’intervento ho scalato il Monte Bianco cercando di trasformare le difficoltà in uno stimolo per raggiungere i miei obiettivi.

**Fino al traguardo di quest’anno, quando sei arrivato in cima al Peak Lenin. Ci racconti?**

Prima di raggiungere gli oltre 7000 metri del Peak Lenin ho lavorato a una lunga fase di preparazione, studio e allenamento. Fin da bambino avevo una grande passione per la montagna, ho iniziato a fare i primi trekking, a dormire fuori con la tenda, in seguito sono diventato guida escursionistica e mi sono avvicinato all’alpinismo. Ho quindi affrontato i primi 4000 sulle Alpi, a partire da quelli più semplici fino a quelli via via più complicati.

Dopo sono partito per una spedizione sull'Elbrus, una montagna di 5000 metri in Russia, salendo dalla parte a Nord che è un po' più impegnativa, fino al 22 luglio scorso, quando ho raggiunto la vetta del Peak Lenin.

### **Quali le principali difficoltà che hai incontrato?**

Prima di arrivare sul posto mi sono allenato quotidianamente con costanza per sette mesi circa e avevo ben chiaro che la percentuale di successo per questa montagna è solo del 20%. Delle 21 persone partite nel mio stesso periodo siamo arrivati in cima in 4. Non si tratta tanto di difficoltà tecniche quanto di estensione del percorso, basti considerare che il giorno in cui si arriva in vetta si devono superare circa 1000 metri di dislivello muovendosi tra i 6000 e i 7000 metri di quota e le condizioni spesso sono avverse, è comune essere colti da bufere di vento. Io, ad esempio, sono rimasto più di 24 ore chiuso nella mia tenda a campo due, circondato dal vento, in attesa di una finestra meteo utile per tentare la salita.

### **Come hai affrontato questi giorni in altissima montagna?**

Ero a capo di una piccola spedizione di italiani composta da altre tre persone oltre me. Al campo base erano presenti alpinisti da tutto il mondo, Belgio, Olanda, Russia, Austria..., è stato bellissimo poter condividere questa esperienza. Ho scelto di



non ricorrere ai portatori e di compiere la salita esclusivamente con le mie forze.

### **Cosa ne pensi dell'overtourism in montagna: code per salire sul ghiacciaio, rifiuti, utilizzo di ossigeno o dei portatori...**

Personalmente amo andare in montagna contando solo sulle mie possibilità. È vero che sulle cime più alte del pianeta il problema dell'overtourism, dei rifiuti, della sovrabbondanza di corde fisse, è molto diffuso. Per fortuna non tutto si può comprare: nonostante l'ossigeno, i portatori, le risorse economiche per fare più tentativi, senza allenamento e preparazione non si arriva in cima all'Everest. Puoi comprarti la possibilità di andare in montagna ma non puoi comprare la montagna.

### **Un fenomeno che non riguarda solo l'alpinismo ma ha a che fare anche con le nostre montagne...**

Che la montagna sia

accessibile e frequentata da sempre più persone è di per sé una cosa positiva. Tuttavia, la consapevolezza, la conoscenza, la cultura dell'escursionismo informato sono ancora un miraggio per molti: si incontrano persone impreparate, che scelgono di indossare jeans e scarpe da ginnastica, più attente a scattarsi un selfie che a guardarsi intorno.

### **Come si raggiunge una cima di oltre 7000 metri senza poter mangiare glutine?**

Se in Italia il livello di informazione è ormai molto elevato - anche nei rifugi di montagna le persone celiache possono trovare una accoglienza sicura se comunicano in anticipo le proprie esigenze - in Kirghizistan questo ancora non è possibile. Al campo base è disponibile una tenda cucina con un cuoco che prepara i pasti. Ho provato a spiegare la mia necessità, ma gli alimenti proposti purtroppo non erano idonei.

Delle persone sul posto mi hanno fatto trovare un sacchetto personalizzato con la scritta gluten free. Non mi è stato però possibile consumare almeno i tre quarti del contenuto, in quanto erano presenti alimenti non sicuri, come crostini, noodles etc, che ho quindi lasciato alla comunità locale...

### **E una volta lasciato il campo base hai dovuto organizzarti per essere autonomo?**

Sì, e questo avviene normalmente anche per chi non è celiaco. Chi decide di affrontare una salita di questo tipo senza portatori ha già in partenza uno zaino che pesa tra i 15 e i 20 chili. Abituamente si usano pasti liofilizzati che, in versione senza glutine, sono poco diffusi sul mercato e quindi devo portare qualcosa di più pesante e ingombrante. A partire da campo 2 si fa affidamento solo sul fornello con il gas e si fonde la neve per cucinare.

### **Il prossimo progetto?**

Per il futuro sogno di affrontare un 8000 metri e il mio obiettivo è la cima del Cho Oyu. Per questa prossima sfida i costi saranno davvero importanti. Fino alla scorsa estate ho sempre fatto tutto in autonomia, oggi sono alla ricerca di una o più aziende interessate a raccontare la mia storia, e a salire simbolicamente con me fino alla cima della "dea turchese", come viene chiamato il Cho Oyu in lingua tibetana. ♦