



**Sopra, Paola Moretti a 10 anni, quando era una promessa della ginnastica ritmica. Sotto, oggi a 32, scrittrice e traduttrice.**



**PAOLA MORETTI**

## «IO, BIMBA ATLETA, TRA PASSIONE E TIMORE»

Era una promessa della ritmica **Paola Moretti**, oggi a 32 anni è una scrittrice e traduttrice. Lo scorso anno a quel mondo ha dedicato *Bravissima (66thand2nd)*, un romanzo un po' spietato. Di cui però dice: «È un romanzo, tutto lì è esasperato, la bimba protagonista, Teodora, ha solo alcune cose di me, io avevo una vita fuori dalla ginnastica, altri interessi».

**Avrebbe continuato se avesse potuto?**

«Sì, avevo iniziato in una piccola società dell'Abruzzo. Mi piaceva il fatto che riuscivo bene, vedevo i risultati, già a otto anni sono entrata in agonistica, mi caricava il fatto che puntassero su di me. E poi i lustrini, le paillettes, l'estetica».

**Come Teodora ha smesso a 11 anni, quando stava per passare a una società più prestigiosa.**

«Sì, a 30 chilometri da casa, ero fiera e un po' preoccupata: una delle loro allenatrici, che era stata anche da noi, mi incuteva un po' di timore, ma era anche vero che quando c'era lei intorno io davo il massimo e rendevo meglio pur di non farla avvicinare e non farmi riprendere. Ci sarei andata se i medici non mi avessero fermata per una scoliosi non dipesa dalla ritmica, ma che la rendeva controindicata».

**Che cosa temeva esattamente?**

«Se sbagliavi un movimento, l'allenatrice si avvicinava e ti mostrava come farlo, magari forzando una posizione, e questo a volte implicava del dolore fisico. Ripensandoci ora, forse non è sano che una bambina tema l'allenatrice. Ho fatto pallavolo poi e la paura non c'era».

**Quel forzare era percepito come accettato e accettabile?**

«Sì, sia da noi sia dalle allenatrici. Non da tutte le mamme. Ma è noto che chi fa sport ad alto livello deve mettere in conto una certa dose di dolore fisico. In questi sport si inizia presto per questioni di elasticità fisica ed è difficile cambiare. Il problema è che da piccoli si dovrebbe essere affiancati da figure che tutelino il miglior interesse del bambino atleta. Se

non ci arriva l'allenatore e i genitori sono lontani chi lo tutela?».

**Come presero il suo ritiro?**

«Ovviamente accettarono il verdetto dei medici, ma un'allenatrice non delle mie mi disse: "Ma che smettere, la ginnastica ti rimette a posto"».

**Mai avuto problemi con il peso?**

«No, io mai: ero filiforme, ma capitava che chi non rientrava nell'ideale ricevesse mezze battute, non tanto nella mia società che era tranquilla ma nell'ambiente. Ricordo che mia madre prese male la volta in cui una delle preparatrici tecniche presenti temporaneamente mi disse di smettere di mangiare la cioccolata senza sapere niente di me e del mio stile di vita».

**Che cosa direbbe oggi a Paola piccola?**

«Di prendere la ritmica più come un gioco e meno come una missione».

**E. CHI.**

San Raffaele di Milano, «sono indicativi il peso che diminuisce e la crescita in statura che non aumenta o, peggio, rallenta. **Nel caso delle ragazzine, è un campanello d'allarme lo sviluppo che ritarda troppo: la prima mestruazione che non arriva entro i 14 anni o i cicli che si interrompono, un rischio per la densità ossea e lo sviluppo generale.** Questi segnali, uniti a una tendenza al perfezionismo e all'abitudine a selezionare il cibo possono far pensare a disturbi del comportamento alimentare. Sono stata un'agonista da giovane nell'atletica, sono favorevole allo sport e anche all'agonismo. Nella giusta misura e all'età giusta: penso che in età da scuola media il fisico non sia pronto per allenarsi ogni giorno tre/quattro ore. Per questo non vedrei male un ripensamento dell'età della competizione senior a livello internazionale».

Oggi il limite in vigore per la ginnastica femminile è 16 anni da compiere nell'anno solare, nel pattinaggio di figura era 15, diventerà 17 entro il 2024. ●