

# RUNNER'S WORLD

RUNNERSWORLD.IT

## The Fashion Jogger

*I consigli del volto social più seguito dai runner*

**L'ALLENAMENTO TI DÀ UNA MARCIA IN PIÙ SUL LAVORO**

←  
Lisa Migliorini,  
28 anni, runner,  
fisioterapista e influencer

## PIÙ VELOCE PIÙ FORTE

Scopri i segreti del VO<sub>2</sub> max e gli strumenti per calcolarlo

## OCCHIALI DA SOLE

**Come scegliere quelli giusti**

## A TUTTO TRAIL

Le dritte per allenarti se vivi in pianura

## MARATONA

▶ Allenati per una 42k senza infortuni

▶ 25 trucchi per dare il massimo

▶ Il calendario delle gare 2022

MENSILE ANNO 17 GIUGNO 2022  
ISSN 1827-2045 P.I. 27/05/2022  
2.0006  
9 771827 204001  
€ 5,50 in Italia  
LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

# ELENA NON CORRE SOLA

Dopo aver sconfitto l'anoressia, la cesenate Pascucci ha scelto di legare la sua prima maratona a una raccolta fondi per chi soffre di disturbi alimentari

DI NICOLETTA TOZZI

→ ELENA PASCUCCI HA  
— SEMPRE AMATO LO

**SPORT.** Ha iniziato a nuotare a sei anni, ha praticato nuoto sincronizzato fino a quindici anni e poi ancora nuoto. Ora che di anni ne ha trenta, la sua nuova passione si chiama corsa. Dopo essere arrivata seconda a settembre 2021 ai Campionati mondiali di SwinRun, disciplina che coniuga nuoto in acque libere e corsa, e che nell'occasione proponeva 19,2 km di corsa + 4,75 km di nuoto + 2,5 km di misto nuoto e corsa, lo scorso aprile ha debuttato sulla distanza della maratona nella Lake Garda 42, portata a termine nel tempo di 3:48'. Ma la corsa di Elena va oltre il cronometro, ha un significato più profondo...

## La Lake Garda 42 non a caso

Elena corre e nuota, ma non lo fa sola. Idealmente con lei ci sono tutte le persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare, perché è anche per loro che si è messa in gioco accettando la sfida dei 42 km al fine di raccogliere fondi per la ricerca e la prevenzione. Ha scelto di correre la sua prima maratona sul lago di Garda, lo specchio d'acqua al quale sono legati tanti suoi ricordi e anche lacrime; quelle che hanno

bagnato il periodo della sua vita che l'ha vista ricoverata per nove mesi a Villa Garda per essere curata per un'anoressia grave. Elena fra i 19 e 20 anni aveva infatti iniziato a soffrire di un disturbo alimentare, che via via era andato peggiorando.

## Una battaglia difficile

«Ero stata trascinata in un vortice, ero vittima di un perfezionismo assoluto, ero ossessiva nei riguardi delle diete, evitavo tutti i momenti che includevano il consumo di cibo,

praticavo l'attività sportiva perché mi sentivo in dovere di farla e non per il piacere, indossavo vestiti larghi per nascondere il corpo». «Quando ho iniziato a curarmi - racconta Elena - , l'ho fatto solo per mia nonna, persona alla quale ero profondamente legata e la cui morte mi aveva lasciato in uno stato di ancor più profonda prostrazione. In quei momenti terribili, mi sono detta: "O muoio o faccio qualcosa per uscirne", ed è lì che ho deciso di entrare in clinica. Uscire dall'anoressia è





poterlo dire liberamente, invece c'è una sorta di tabù che impedisce di parlarne».

**Dire mangia non serve a nulla**

La domanda è scontata: cosa si può fare per riuscire a dare una mano a chi soffre di problemi alimentari? «L'anoressia è una malattia: dire mangia non serve a nulla. È importante l'ascolto, l'empatia, capire i problemi che ci sono alla base».

E la corsa come si s' inserisce in tutto questo? «Ho iniziato a correre perché mi faceva arrabbiare, era una fatica così diversa dal nuoto! La corsa rappresentava qualcosa di più sfidante, qualcosa che mi costringeva a uscire dalla mia zona di comfort».

«Nel preparare e correre la maratona si vivono tanti step. Io li ho voluti paragonare a quelli vissuti per uscire dai disturbi alimentari: stai bene e poi ti fai male, non riesci a fare un allenamento e sei triste, fai fatica ma devi andare oltre i tuoi limiti. I 42 km sono una grande sfida, ma io non corro sola...».

stato un percorso psicologico molto lungo».

«Ora mi conosco bene e so che esiste sempre un modo per affrontare e risolvere i problemi; sono anche più attenta alle cose che mi fanno stare bene, e non a quello che la società ti impone di fare».

«L'idea di correre per raccogliere fondi per l'Aidap Ricerca e Prevenzione, associazione che si

*"In quei momenti terribili mi sono detta: o muoio oppure faccio qualcosa per uscirne"*

occupa di studi sui disturbi alimentari, è nata dal voler portare l'attenzione su questa problematica. Chi soffre di disturbi alimentari dovrebbe

# My Running Life



**GIANNI PISTIS**  
55 ANNI

PADERNO D'ADDA (LC)

COACH E RUNNER DEL CHARITY PARTNER A CASA LONTANI DA CASA

## UNO SU MILLE...

...ce l'ha fatta. È proprio il caso di dirlo. Gianni Pistis, partito per ultimo all'ultima edizione della Giulietta&Romeo Half Marathon, aveva il compito di superare un minimo di mille atleti, per ognuno dei quali un'azienda di Varese avrebbe donato mille euro a sostegno del progetto "Emergenza Bambini Malati dell'Ucraina - Aiutiamo i piccoli malati in fuga". Gianni ha superato oltre 2mila runner classificandosi 204° con il tempo di 1:28'18".



## CORRERE SOLIDALE

«Aiutare chi ha bisogno con la corsa, che è la mia passione, la rende più stimolante e gratificante, perché non corro più solo per me stesso, ma per chi non può farlo e ha bisogno anche del mio contributo».

## LA GARA DELLE GARE

«Con "A casa lontani da casa" sto anche lavorando a SuperChallenge 2022, i cui ricavati serviranno per donare 1.000 notti sospese ai malati in trasferta sanitaria».