

stampa | chiudi

STEFAAN ENGELS, BELGA DI 49 ANNI

Il maratoneta che lotta contro l'asma

Ha corso per oltre 15mila km, consumando 25 paia di scarpe da ginnastica: 42 chilometri e spiccioli al giorno

MILANO - Un anno vissuto di corsa. Letteralmente. Stefaan Engels, un belga di 49 anni, è da poco entrato dritto dritto nel Guinness dei primati per aver corso 365 maratone una dietro l'altra, in altrettanti giorni. Ma il "marathon man", com'è stato ribattezzato dai giornali, a correre su quelle strade non doveva proprio esserci. Perché a Stefaan, da piccolo, fu diagnosticata l'asma e il medico gli consigliò di non praticare sport. All'inizio correre è stata una rivincita sulla malattia, perché il piccolo Stefaan non voleva arrendersi e non voleva essere diverso dai suoi compagni che giocavano e facevano sport. Poi è stata la voglia di essere un esempio per gli altri malati, per dimostrare che è possibile farcela e andare perfino oltre un'attività sportiva consueta, anche se si soffre d'asma. Oggi è una continua sfida a se stesso, per dimostrare di potersi spingere sempre più in là. E quanto oltre sia arrivato Stefaan lo spiega bene il record precedente di maratone consecutive, che apparteneva a un giapponese sessantacinquenne (evidentemente l'età non conta, per resistere alla "maratona delle maratone"): "appena" 52. Il belga invece ha corso per oltre 15mila chilometri, consumando 25 paia di scarpe da ginnastica: 42 chilometri e spiccioli ogni giorno, in sette Paesi, passando dall'aria inquinata a 2000 metri di altitudine di Città del Messico ai 40 gradi dell'agosto nel sud della Spagna.

LENTEZZA - Novello Forrest Gump, ha viaggiato lungo le strade degli Stati Uniti, del Messico, in Canada, in Belgio, in Inghilterra e in Portogallo, per concludere l'impresa in Spagna, a Barcellona, all'inizio di febbraio. Ha perso 12 chili: non è difficile immaginarlo, visto che in una giornata-tipo Stefaan consumava 6000 calorie. Per recuperare poteva mangiare qualunque cosa gli desse energia, e doveva bere in media 8 litri d'acqua per non disidratarsi. Una decina di ore di sonno ed eccolo pronto, ogni pomeriggio, a correre per ore: nessuna voglia di primato, almeno qui, perché in media Stefaan ha impiegato 4 ore per portare a termine ogni maratona. La lentezza (relativa, certo: quanti maratoneti per hobby arrivano al traguardo in meno di 4 ore?) pare il suo segreto: «Riesco a tenere la frequenza cardiaca fra 100 e 110 battiti al minuto per 4 ore mentre corro, un ritmo che molti raggiungono anche solo camminando o arrabbiandosi in ufficio - spiega Stefaan -. Vado piano, doso le energie. Non sono un alieno, voglio che le persone si guardino allo specchio e si chiedano: se lui, asmatico, può fare questo, quale ragione al mondo esiste perché io non pratichi sport? Se è possibile correre una maratona al giorno per un anno, andare un po' in bicicletta ogni giorno o muoversi per perdere un po' di peso dovrebbe essere un obiettivo alla portata di chiunque». Stefaan dice di sentirsi un "messaggero" per la causa dell'esercizio fisico: proprio come il primo maratoneta della storia, Filippide, il messaggero che corse da Maratona ad Atene per annunciare la vittoria degli ateniesi sui persiani, nel 490 avanti Cristo.

RESISTENZA - Stefaan del resto non è nuovo a imprese apparentemente impossibili: era già entrato nel Guinness dei primati nel 2008, dopo che in anno era riuscito a portare a termine 20 Ironman, la versione "hard" del triathlon (per ogni gara si è fatto poco meno di 4 chilometri a nuoto, 180 chilometri in bici e una maratona, tutto di seguito). Dopo, non poteva certo stare fermo. Ma un anno di maratone, che atterrirebbe parecchi, pare che per lui non sia stata affatto una tortura: si è definito un qualunque "signor Rossi" che al mattino, anziché andare in ufficio, infila le scarpe da corsa. Per il maratoneta pare sia stata più dura resistere "di testa" che fisicamente: «Ho buone capacità di recupero e una struttura ossea forte - dice Stefaan -. Tutti i giorni, dopo la corsa, c'era la seduta di fisioterapia; ogni settimana ho fatto le analisi del sangue e ogni mese una visita dall'osteopata: temevo più di tutto di cadere e farmi male. Fisicamente sono stato bene, è stato più difficile tenere a bada i pensieri. Tante volte ho creduto di non farcela; se mi mettevo a riflettere all'enormità dell'impresa, mi sentivo perso. Ogni giorno ho dovuto costringermi a concentrarmi solo su quella corsa, senza pensare che il giorno dopo ne avrei dovuta affrontare un'altra, e poi un'altra ancora. Ed è stata dura anche fermarsi, per quanto avessi voglia di staccare e

riposarmi davvero: la mente non riusciva ad abituarsi subito alla carenza di endorfine che producevo ogni giorno correndo, il primo pensiero il mattino dopo la fine delle maratone è stato "devo andare a correre", come fossi in piena sindrome da astinenza».

I RISCHI - In parecchi si sono chiesti se un'impresa tanto eccessiva non faccia male alla salute, a maggior ragione se si è asmatici. Sergio Bonini, docente di Medicina Interna alla Seconda Università di Napoli ed esperto di asma e sport, invita in effetti a non seguire l'esempio di Stefaan: «Premesso che gli asmatici dovrebbero praticare sport, correre come il belga è davvero troppo. Soprattutto perché sappiamo che l'esercizio fisico di resistenza e molto pesante provoca un abbassamento transitorio delle difese immunitarie: un dato che è stato dimostrato per la prima volta proprio nei maratoneti e spiega perché dopo periodi di allenamento molto intenso gli atleti sono più suscettibili all'attacco dei virus, dall'herpes alle infezioni delle vie respiratorie superiori. Non basta: l'esercizio fisico protratto comporta un aumento della ventilazione, che raffredda e disidrata le mucose delle vie aeree e può provocare broncospasmo. Succede in chi non è asmatico, figurarsi in chi soffre d'asma». Gli eccessi, quindi, sarebbero da lasciare a chi, come Stefaan, sembra evidentemente immune da tutto ciò. «Grazie alla corsa respiro meglio - dice lui -. Ovviamente non ho raggiunto tutto questo dalla sera alla mattina: corro maratone da vent'anni, sono sempre stato sportivo. E prendo ogni giorno i miei farmaci. Ma la mia capacità respiratoria oggi è molto buona». Insomma, oggi Stefaan è davvero anni luce lontano dal ragazzo di 18 anni che venne riformato dal servizio militare perché il medico lo ritenne fisicamente inadeguato alla leva.

Elena Meli

[stampa](#) | [chiudi](#)