L'Arena

il giornale di Verona dal 1866

www.larena.it

L'EDITORIALE

L'ECONOMIA REALE E I «BOCCIA» DEI POLITICI

EMERGENZA ENERGIA Società e impianti sportivi veronesi assediati dai rincari. I gestori: «Spese insostenibili». Al Palaindoor spese forfettizzate

Bollette, stangata al Bentegodi

Allarme dall'Hellas: «Illuminare lo stadio costerà il doppio, 900mila euro». La Serie C: «Partite solo di giorno»

PALAZZO BARBIERI

Affitti, luce, gas e istruzione: un milione in più contro la povertà

PIANO DEL VENETO

Addizionale Irpef a fini sociali: la Lega è divisa Duello sulle risorse

INSERTO SPECIALE

Festival del Futuro, focus sul lavoro

LA STORIA Ventenne di Domegliara. «Avere obiettivi e inseguirli»

Dall'anoressia al titolo mondiale Il riscatto di Marta: «Sono rinata»

LA CAMPIONESSA

Buffa racconta Sara Simeoni «Lei ha lanciato le donne nello sport, un'apripista»

Trovare un obiettivo. Inseguirlo. Appassionarsi a un progetto, a un lavoro, a uno stile di vita che ti renda le giornate piene e soddisfacenti. Fare di tutto per metterlo in pratica. È il messaggio per i giovani che lancia Marta Squarzoni, 20 anni, di Domegliara. Ha sconfitto l'anoressia e ora è personal trainer e campionessa di natural body building: «Un punto di partenza». Ecco la storia di un riscatto. **Camilla Madinelli** pag.19

in Cronaca pag.14

LA LOTTA AL DEGRADO Carabinieri in azione

Caos in Valdonega scattano le denunce Torricelle al setaccio

IL BILANCIO

La polizia locale: «Aumentano incidenti e morti Troppe distrazioni»

LA STRAGE La scomparsa del fiore veronese

Piazza della Loggia, da Brescia le accuse a Toffaloni e Zorzi

IL FEMMINICIDIO

Ucciise Carol e la fece a pezzi L'uomo chiede il rito abbreviato

CAPITALE UMANO

Carbonera, il modello di sviluppo

TORRI In meno di un mese 4.400 sanzioni

Choc autovelox a Pai Ogni giorno 146 multe

BORGO VENEZIA

Cartelloni per la Tar appello dei cittadini contro il traffico Soluzioni allo studio

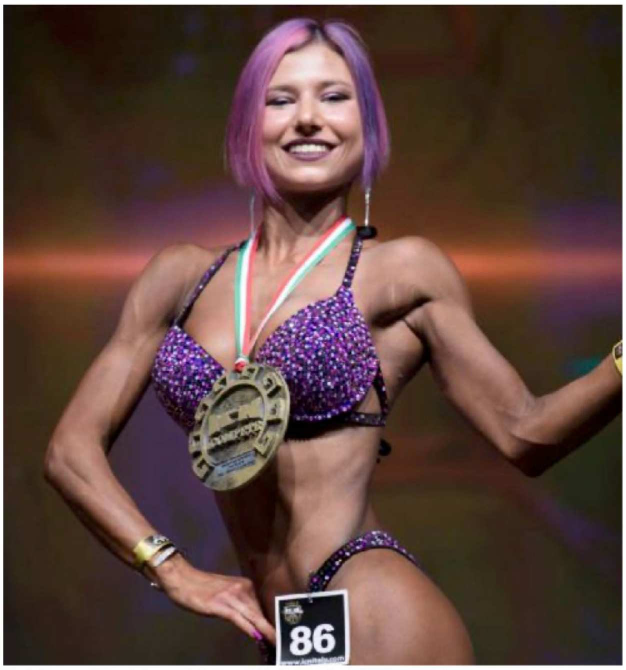
PROVINCIA

Redazione Provincia
provincia@larena.it / 045.9600.111

LA STORIA Squarzoni è campionessa mondiale di natural body building categoria bikini

Il riscatto di Marta, dall'anoressia al podio

Durante il liceo ha combattuto un anno e mezzo contro la malattia «Poi ho capito la mia fragilità», racconta, «e qualcosa è scattato»



Marta Squarzoni *durante la manifestazione di Rimini che le è valso il titolo mondiale*

Camilla Madinelli
camilla.madinelli@larena.it

●● Trovare un obiettivo. Inseguirlo. Appassionarsi a un progetto, a un lavoro, a uno stile di vita che ti renda le giornate piene e soddisfacenti. Fare di tutto per metterlo in pratica. Costi quel che costi.

Marta Squarzoni, 21 anni tra un mese, di Domegliara, personal trainer in una palestra della Valpolicella, studentessa modello all'università di Trento e un recente passato in cui ha sconfitto l'anoressia, è campionessa di natural body building.

Nell'ultimo anno ha sbaragliato molte concorrenti nelle gare a livello italiano e internazionale della categoria Bikini. È passata in pochi mesi dalle competizioni amatoriali a Under 23 e Open. Fino al titolo mondiale vinto lo scorso giugno alla World Cup di Rimini, durante la fiera dedicata al wellness, che l'ha resa professionista.

La ventenne di Domegliara studia a Trento e lavora come personal trainer in palestra

«Sono una ragazza normale, ai giovani voglio dire di mettercela tutta perché la propria strada si trova»

«È un punto di partenza, non di arrivo», spiega la ventenne della Valpolicella.

Marta ha adottato uno stile di vita sano, regolare, come ogni atleta che si rispetti. Orari, abitudini, tempo libero: tutto è scandito per stare bene e dare il massimo. Segue anche una dieta bilanciata, adatta alla sua pratica sportiva. E sa quanto l'equilibrio, nell'alimentazione, sia importante. Perché Marta il rifiuto del cibo l'ha vissuto in prima persona. Perché attorno ai 17 anni ha sofferto di anoressia. E non ha timore a parlarne.

«È stato un anno e mezzo molto difficile, non lo nascondo, ma ne sono uscita». Come? «Con la forza di volontà. È una questione di testa, sempre», risponde.

«Da sola non puoi farcela, però», ammette subito dopo. «È importante rivolgersi a un centro specializzato e avere il sostegno di familiari e amici».

Ma il punto di svolta, sostiene, è un altro. Arriva da dentro. Spiega: «Tutto cambia quando si prende coscienza di avere una malattia, di essere debole sul fronte del cibo. Quando si capisce che farne a meno non è una forza, ma una fragilità, e la si accetta». Un processo difficile ma che consente di ripartire con una nuova solidità.

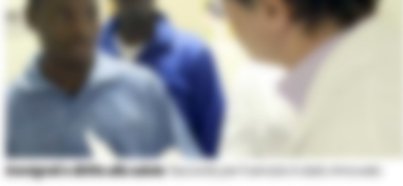
Ora quella fase è superata. Ora Marta si sente una persona diversa. Ora c'è il natural body building. Le si si allena cinque volte la settimana, per una media di due ore e mezza al giorno, alla palestra New Gym di Bussolengo. E vuole sfatare i pregiudizi che aleggiano attorno all'attività con cui si sente rinata, felice e in forma. Ma non solo. Vuole anche spronare i coetanei a uscire dal limbo dell'eterna adolescenza, dalle incertezze e paure in cui li vede impigliati.

Marta Squarzoni *in vacanza al mare*

«Troppi giovani non sfruttano il loro potenziale, perdendosi in mille giustificazioni, sempre dubbiosi e senza obiettivi», afferma. «A me sembra che così il tempo venga sprecato e che i talenti, sepolti sotto una coltre di insicurezze, non vengano a galla. Eppure non serve essere fenomeni per trovare la propria strada. Come l'ho trovata io, lo possono fare tutti i giovani invece che, come sento dire, scegliere un anno sabbatico o sperare in una pausa. Ma una pausa da cosa?». La giovane campionessa lo ripete spesso: «Io mi sento una ragazza normale, il segreto è nell'impegno e nella costanza. Non credo nella fortuna, ma piuttosto nel duro lavoro».

Il natural body building persegue lo sviluppo muscolare in modo naturale, appunto, e mette al bando tutte le sostanze dopanti. Non è uno sport riconosciuto dal Coni, ma una disciplina. Per praticarla con soddisfazione, impegno e costanza sono senza dubbio necessari. E Marta, sotto l'aspetto dolce e il fare gentile, li sfodera in abbondanza. «È stata una scoperta che è avvenuta pian piano, grazie agli allenamenti e alle scelte, perché questa attività permea ogni aspetto della vita. Non va guardata con sospetto né tanto meno giudicata male o condannata, come a volte accade».

Per otto anni, da bambina fino alla terza media, Squarzoni ha giocato a pallavolo. Anche a livello agonistico. Poi si è iscritta al liceo classico, all'istituto Agli Angeli a Verona, e lo studio ha preso il sopravvento. Così ha iniziato a frequentare la palestra Athleta a San Pietro in Cariano insieme al papà Luigi. Finché non è arrivata l'anoressia e si è dovuta impegnare su quel fronte. È stata forte, Marta. Ed è tornata in palestra ad allenarsi, stavolta seguita da un personale trainer. E capisce: «Spremermi sotto i pesi mi piaceva, e molto».

Ma arrivano il Covid e il lockdown nel 2020. «Ho continuato gli allenamenti a casa, perché volevo mettermi in gioco e capire fino dove potevo arrivare», racconta. Nel maggio 2021 l'incontro con il trevigiano Ilario Fogarolo, allenatore specializzato, alla guida del team Educazione veneta che segue atleti di natural body building. Nel 2022 le prime gare, e i primi successi, applauditi anche dal papà e dalla mamma Roberta. Fino al titolo mondiale. «C'è ancora tanto da fare e dimostrare», conclude. «Non so cosa mi aspetta. Ma so che ce la metterò tutta, ogni giorno e su ogni palco in cui gareggerò».

Diritto alla salute, le nuove strategie