

# La storia. La forza della volontà

## Fabrizio Macchi.

Da ragazzo ha preferito farsi amputare la gamba malata per vivere il sogno dello sport. Oggi, a 47 anni, è un campione paralimpico di ciclismo e ha dimostrato che tutto è possibile



**A DISPOSIZIONE DEGLI ALTRI**  
NEL CENTRO PHYSIO-TECHLAB DI MENDRISIO, MACCHI, 47 ANNI, HA DECISO DI METTERE A DISPOSIZIONE DI TUTTE LE COMPETENZE PROFESSIONALI CHE AIUTANO I GRANDI CAMPIONI NELLE LORO SFIDE SPORTIVE

### I fatti

**LA MALATTIA**  
Nel 1983, a 13 anni, la diagnosi di un tumore osseo alla gamba sinistra costringe Macchi per tre anni su un letto d'ospedale. Dopo 14 inutili operazioni e 20 cicli di chemio, decide per l'amputazione

**LE MEDAGLIE**  
Macchi ha corso tre maratone di New York, vanta tre record dell'ora in bici, dieci medaglie mondiali (due d'oro) e una di bronzo alle Olimpiadi di Atene. È impegnato con varie associazioni per la ricerca medica e la difesa dei disabili

**LA PALESTRA**  
Fabrizio Macchi ha aperto a Mendrisio, l'anno scorso, una innovativa palestra frutto della sua esperienza sportiva. Quel giorno erano presenti gli amici campioni Alberto Tomba, Yuri Chechi, Gianluca Vialli, Andrea Rossi

**LA FAMIGLIA**  
Nato a Varese, Macchi vive ad Arzo con la moglie Patrizia e i due figli, Thomas e Mattia. Sono loro i protagonisti di un libro-favola sulla sua storia: "Il mio papà ha una gamba sola"

# “I nostri limiti sono solo nella mente”



MASSIMO CAPPON

**P**rima o poi la salita finisce”. È il motto che meglio racconta la vita e l'avventura di Fabrizio Macchi, 47 anni, atleta paralimpico di ciclismo, 10 medaglie mondiali e 4 europee. La frase è scritta su una parete del Physio-TechLab, l'innovativa palestra da lui aperta a Mendrisio nel novembre dell'anno scorso, insieme ad altri incoraggiamenti di sportivi e scienziati con lo sguardo rivolto al futuro, e dimostra cosa voglia dire affrontare con volontà e ottimismo le sfide della vita. L'attività agonistica di Fabrizio Macchi si è conclusa nel 2015, ma continua a insegnare molto a chiunque voglia ritrovare il benessere psico-fisico attraverso lo sport.

“Il Physio-TechLab è un distillato di esperienza e tecnologia”, spiega Macchi, muovendosi con disinvoltura su una gamba sola. “Vuole offrire a tutti l'assistenza che hanno gli atleti professionisti e che io stesso ho avuto, quando ho puntato sullo sport come strategia di riabilitazione. Attorno ai campioni ci sono preparatori atletici, nutrizionisti, medici specializzati, massaggiatori. L'idea è quella di offrire la stessa struttura professionale anche a chi cerca soltanto di star bene con se stesso”.

Il percorso in salita di Fabrizio Macchi è iniziato quando aveva 13 anni, viveva a Varese e aveva una grande passione per lo sport. Un doloretto al ginocchio della gamba sinistra, la diagnosi terribile di un tumore osseo. E poi il calvario in un letto d'ospedale durato tre anni e mezzo, 14 operazioni, 20 cicli di chemioterapia, i medici che continuavano a scuotere la testa. Finalmente, a 16 anni, la decisione, sconvolgente e coraggiosa, di rinunciare del tutto a quella gamba malata e di andare avanti con una sola. La malattia è

vinta, ma per quel ragazzo appena adolescente inizia un altro percorso tutto in salita, quello della rieducazione psicologica e motoria.

“Decisi di dedicare allo sport la mia seconda vita”, racconta Macchi. “Ho sempre cercato di dare il massimo in ciò che faccio e i risultati, poi, sono venuti quasi da soli”. Risultati straordinari, che hanno fatto di Macchi un nome conosciuto a livello internazionale in specialità anche molto diverse come il canottaggio, la maratona, lo sci, il ciclismo. Le prime Olimpiadi a Sydney, nel 2000, una medaglia di bronzo ad Atene, nel 2004. E poi tre record dell'ora in bicicletta (quella normale, con 45.870 km), una discesa da apripista alle Olimpiadi invernali del Sestriere con Alberto Tomba, le gioie di una famiglia.

Per dare un futuro alla propria esperienza agonistica, Macchi si è preparato altrettanto seriamente. Ha una laurea in fisioterapia, ha coinvolto competenze professionali d'eccellenza, ha sviluppato un algoritmo originale per misurare riflessi, potenza ed equilibrio, il “postural-balance-control”. Il test principale, detto “0-gravity”, si svolge su una pedana elettronica collegata al computer e misura vari parametri relativi alla postura, il carico e l'equilibrio.

“La palestra può apparire piccola rispetto ad altri centri di fitness”, spiega Macchi. “Ma la scelta è voluta. La nostra formula punta sul training individuale, personalizzato. Lavoriamo molto sulla coordinazione, l'equilibrio, la continuità, prima ancora che sulla potenza muscolare pura”. Macchi è testimonial di varie associazioni che si occupano di ricerca medica e diritti dei disabili, lavora nel coaching aziendale ad alto livello, allena la squadra-corse Yamaha. Ma la lezione di volontà e ottimismo della sua biografia vale per tutti. “Ripeto spesso che la prima ragione di una nostra disabilità sta nella testa, non nelle braccia o nelle gambe”, dice sorridendo. “In realtà non mi sono mai sentito diverso da tutti gli altri”.

La favola del ragazzo che non volle arrendersi mai è diventata oggi un libro che si dovrebbe leggere nelle scuole, “Il mio papà ha una gamba sola”. È scritto con le parole e la voce del figlio di Fabrizio, Thomas, 8 anni. Si immagina che il bambino possa compiere viaggi nel tempo e nello spazio, da raccontare poi alla mamma e agli amici, e che possa così ripercorrere, come in un cammino iniziatico, anche la vita di suo padre. Alla fine, sarà in grado di scoprire e far propri i cinque segreti che hanno trasformato una malattia terribile e invalidante in una dote fantastica, della quale andare orgogliosi.

“C'era una volta un bambino che amava lo sport e sognava di diventare un campione”. Comincia così, come ogni favola che si rispetti, anche quella di Fabrizio e Thomas. Ma poi, per l'intervento di un mago, la favola diventa insegnamento di vita. “Non rinunciare mai ai tuoi sogni”, confida al bambino la vivace principessa Eccezione, rompendo la monotonia del Regno delle Regole. “Concentrati su ciò che hai e non su ciò che ti manca. Conserva sempre il tuo animo di bambino. C'è sempre un momento in cui la salita finisce. I limiti sono solo nella tua mente”.

Quella scritta insieme, da papà Fabrizio e Thomas, è una favola a lieto fine. Anche se questo, all'inizio, non era affatto scontato.

**TUTTE LE SALITE HANNO UNA FINE**  
“PRIMA O POI LA SALITA FINISCE”. È IL MOTTO DI MACCHI. UNA FRASE SCRITTA NELLA SUA PALESTRA DI MENDRISIO PER DIMOSTRARE LA FORZA DELL'OTTIMISMO E DELLA VOLONTÀ