

# Con il piede giusto. Un'intervista ad Antonella Palmisano

13 Ottobre 2023

**“Con il piede giusto”, è proprio il caso di dirlo: la copertura di FBK Magazine sul Festival dello Sport di Trento parte con un'intervista ad Antonella Palmisano, campionessa olimpica di marcia capace con la sua acutezza e la sua coinvolgente simpatia di bucare lo schermo, il microfono, e pure la pagina web.**

Nel corso del [\*\*Festival dello Sport\*\*](#) di Trento la campionessa olimpica della marcia 20 km, [\*\*Antonella Palmisano\*\*](#) è intervenuta con notevole brio per parlare della salute dei piedi, insieme con il professor [Antonio Serafin](#), responsabile del servizio di podologia all'IRCCS Ospedale Galeazzi – Sant'Ambrogio.

Atleta e medico hanno parlato di come sono fatti e della fatica cui si sottopongono quotidianamente i nostri piedi (sempre al plurale, si tratta di un sistema complesso), di allenamento, prevenzione e patologie. Abbiamo ascoltato vari consigli buoni per il quotidiano: più si è alti, più centimetri si possono aggiungere ai propri tacchi; camminare a piedi nudi fa benissimo; mettere le scarpine alle bambine e ai bambini che ancora non camminano non ha alcun senso. Al termine dell'incontro, abbiamo intervistato Antonella Palmisano, che opportunamente avvisata di parlare a lettrici e lettori di un Magazine dedicato alla comunicazione scientifica ha ironicamente commentato “Allora saranno domande difficili”.

## Percepisce l'allenamento come un sacrificio?

No. Non l'ho mai pensato così. Ho fatto nel tempo delle rinunce per arrivare a questi risultati, però ho sempre detto che non è un sacrificio, perché mi piace, perché c'è la passione di fondo e l'amore per questo sport. Non a caso, dopo le Olimpiadi, con un infortunio che non mi dava tregua ho ricominciato, nonostante avessi raggiunto il mio obiettivo. È vero che ci sono allenamenti molto impegnativi da smaltire, però l'ho deciso io.

**Ci dicono che lo sport fa bene, ma oggi abbiamo sentito parlare molto di infortuni. Come vive lei questo rapporto tra lo stare bene e lo stare male?**

Forse la frase viene sempre detta a metà. Lo sport fa bene se fatto con criterio, con moderazione e con i tempi giusti, senza arrivare a superare i propri limiti. Se alziamo troppo l'asticella, lo sport non fa bene, come succede per qualsiasi lavoro portato all'estremo.

## **Ha detto che i suoi allenamenti la portano a fare circa 4.000 km all'anno (fate i conti, care lettrici e cari lettori). Cosa fa durante tutto quel tempo?**

Se guardo al tempo che ho trascorso marciando, posso dire che faccio qualsiasi cosa. Durante gli allenamenti più specifici e intensi si pensa solo alla tecnica, a mantenere la concentrazione alta, quindi a fare in modo che l'allenamento riesca bene. Se sono allenamenti più tranquilli, magari trenta km marciati io da sola con la natura, allora posso pensare a qualsiasi cosa. Mi capita di variare, insomma.

## **Quanto sono importanti le analisi dei dati per il suo allenamento?**

Sui dati abbiamo preparato un'Olimpiade, quella di Tokyo, [e l'abbiamo vinta](#). Il mio ex-allenatore Patrizio Parcesepe ci ha portato due volte in raduno in Giappone con un'equipe di medici e di scienziati (nel vero senso della parola!). Ogni giorno ci testavano dalla mattina alle cinque con prova-tampone, [cortisolo](#), monitoraggio dello stress, fino alla sera alle diciannove quando andavano a letto. C'era poi il fattore della temperatura, che ci portava a fare degli allenamenti con quaranta gradi percepiti. Tutto questo monitoraggio ci ha permesso di arrivare a Tokyo e di non fallire.

Con un sincero ringraziamento ad Antonella Palmisano, vi ricordiamo che continueremo a seguire il Festival dello Sport, che è stato uno dei momenti più importanti per noi quando abbiamo deciso di [dedicare allo sport](#) uno spazio.









Foto: Alessandro Eccel – Archivio ufficio stampa PAT

#### LINK

<https://magazine.fbk.eu/it/news/con-il-piede-giusto-unintervista-ad-antonella-palmisano/>

#### TAG

- #festival dello sport
- #intervista
- #olimpiadi
- #ricerca
- #sport

#### MEDIA COLLEGATI

- Festival dello Sport - a Trento fino a domenica 15 ottobre: <https://www.ilfestivaldellosport.it/>
- CON IL PIEDE GIUSTO: <https://www.ilfestivaldellosport.it/evento/con-il-piede-giusto/>

#### AUTORI

- Claudio Ferlan