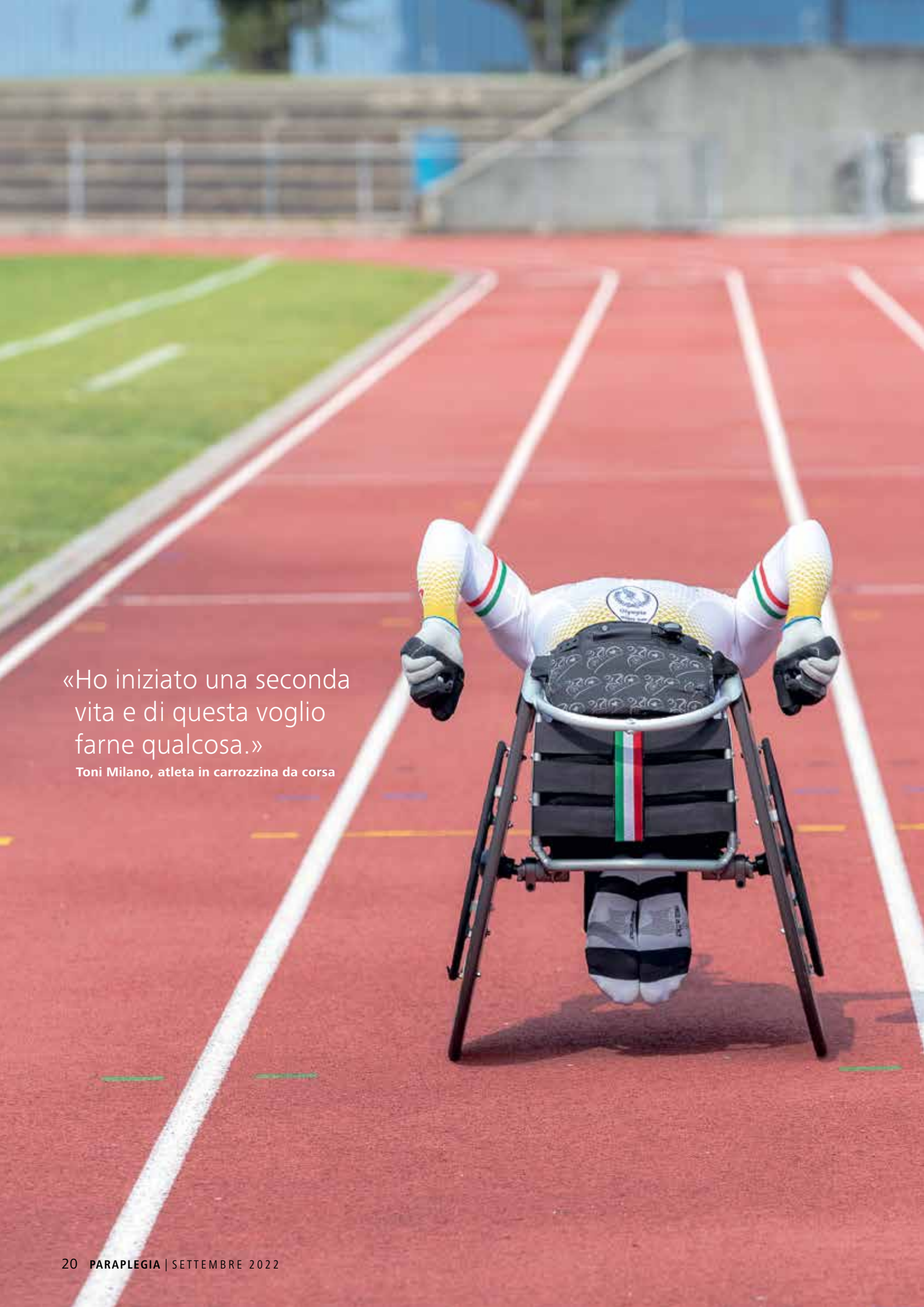




«Ho iniziato una seconda
vita e di questa voglio
farne qualcosa.»

Toni Milano, atleta in carrozzina da corsa

Avanti, sempre avanti

Toni Milano è un ciclista promettente, fin quando non gli viene diagnosticata una distrofia muscolare. Il 41enne ha trovato un nuovo appoggio nello sport in carrozzina.

Come potrebbe mai dimenticare quelle parole? I medici gli concedono ancora qualche anno dicendogli di riguardarsi il più possibile. Ogni sforzo potrebbe rendergli la vita ancora più difficile. Il mondo gli crolla addosso quando riceve la diagnosi: Antonio «Toni» Milano soffre di una rara forma di distrofia muscolare. La conseguenza è una graduale perdita della massa muscolare fino alla paralisi completa di braccia e gambe. «E ora?», si chiede.

Toni Milano aveva percepito da tempo che qualcosa non andava. Ma il 4 luglio 2003 riceve la conferma di quanto le cose vadano davvero male per lui. Tuttavia, non è il momento per sprofondare nell'auto-commiserazione. Nello sport ha imparato a non arrendersi mai: avanti, sempre avanti. Aggrappandosi a questa massima, trova la forza per proseguire il viaggio della sua vita.

Tutto ruota attorno alla bicicletta

«Sono un combattente e spesso sono raggiante», racconta ora il 41enne. «Ma dietro c'è una persona che non sempre sta bene.» In una giornata di sole in Ticino ci racconta la sua storia.

Il figlio di genitori italiani scopre il suo amore per il ciclismo in tenera età. All'età di sei anni, il bambino di Staufien (AG) disputa

la sua prima competizione e il suo talento viene poi incentivato nel Velo-Club di Wohlen. Tutto ruota attorno alla bicicletta, anche nella sua vita quotidiana. Svolge un apprendistato come meccanico di biciclette. Segue tutte le trasmissioni televisive più importanti, i grandi giri, i classici.

È infatuato di questo sport e vuole diventare un professionista. Dicano pure gli altri che si tratta di una fantasticheria. Toni Milano esprime il proprio parere: «Quando so che qualcosa è realistico, continuo a impegnarmi finché ce l'ho fatta.» A 20 anni ha raggiunto il suo obiettivo. Vive il suo sogno. Non guadagna tantissimo, ma alla sua età non è così importante. Giri internazionali, classici di un giorno: questo è il suo palcoscenico. Tuttavia, il suo mondo non è così roseo come sembra. C'è qualcosa che lo affligge.

Una volta a scuola elementare improvvisamente viene colto da dolori alle gambe salendo le scale e uno strano mal di stomaco compare. Il suo corpo sta segnalando che non va tutto bene. Insiste quindi con i suoi genitori affinché lo accompagnino dal medico. I medici spiegano i suoi valori alterati con il fatto che è un atleta fisicamente molto impegnato e ad un certo punto sospettano di doping. >

Sportivo fino in fondo:
Toni Milano si impegna molto
per raggiungere i suoi obiettivi.
Visita regolarmente la clinica
sportiva Ars Medica di Lugano.

«Mi hanno davvero messo sotto pressione», racconta Toni Milano. «Volevano sapere quali sostanze proibite assumessi, altrimenti non mi avrebbero aiutato. Eppure, per me il doping è sempre stato un tabù.»

Milano il guerriero

Toni Milano sembra sano e in ottima forma. Gli viene detto che probabilmente si sta solo immaginando il dolore, addirittura si sente dire in tono cattivo: «Stai dando i numeri.» Non si sente preso sul serio. Malgrado tutto, va avanti e cerca di ignorare i dolori riuscendoci per un tempo prolungato.

Ma soffre così tanto che intensifica la ricerca di uno specialista. Nel 2002, rinuncia addirittura a firmare un contratto con una squadra italiana. «Finché non saprò cosa non va in me, non gareggerò più», si dice. Qualche mese dopo riceve dall'Ospedale universitario di Milano la diagnosi: distrofia muscolare.

Iniziano tempi difficili. Sono tante le cose negative che lo affliggono: la diagnosi di una malattia incurabile, la separazione dalla sua ragazza, un rapporto complicato con i suoi genitori e la bici da corsa accantonata ora nell'angolo. «Per un periodo l'ho odiata», racconta. Ma poi si ricorda tutto quello che gli ha dato il ciclismo e cosa lo ha fatto diventare. È sfinito, ma le gambe e le braccia funzionano ancora. Quindi ricomincia ad allenarsi, gareggia e sul giornale appare il titolo: «Il guerriero sulla bici da corsa». Toni Milano dice ora: «Grazie allo sport, ho influenzato il decorso della mia malattia e ho ritardato alcune cose.»

Scorrono lacrime di disperazione

Le sue condizioni peggiorano. «Nel 2012 ho toccato il fondo», racconta. Perde la sua risata, che era capace di fare anche pedalando sotto sforzo e perde la leggerezza, la

«Mi dissero:
ti aiutiamo
a ritrovare una
qualità di vita.»

voglia di soffrire e di gioire: «Giorno dopo giorno la mia vita perdeva i suoi colori.»

Incomincia un processo lento e inesorabile. Rompe con i suoi genitori e la famiglia perché gli manca il loro sostegno, e perché percepisce che la sua vita in carrozzina è una seccatura per loro. Toni Milano ha bisogno di un deambulatore e ben presto di una carrozzina, ha dolori e paura della morte. Scorrono lacrime di disperazione.

Gli indizi non promettono bene. Il futuro lo tormenta e teme qualcosa di brutto. Si pone domande sul senso della vita. Il ciclismo appartiene al passato, il presente consiste nella lotta per la sopravvivenza, che diventa sempre più complicata. Non riesce più a mangiare con la forchetta e i disturbi della deglutizione lo tormentano. Toni Milano perde le funzioni corporee che erano normali per lui. Le sue condizioni sono paragonabili a quelle di un tetraplegico.

Nel 2013 viene trasferito al Centro svizzero per paraplegici (CSP). Qui sente di essere preso sul serio e può ricostruire la fiducia perduta in sé stesso. «La mia gratitudine nei confronti del CSP è immensa», racconta. «Dopo l'ammissione mi hanno detto che non mi avrebbero potuto guarire, ma che mi avrebbero aiutato a ritrovare una qualità di vita.»

Progressi grazie alle terapie

Toni Milano viene esaminato e trattato accuratamente a Nottwil. Uno degli specialisti è Andreas Hegi, l'allora responsabile del servizio Psicologia. Il paziente gli è sembrato un po' smarrito e insicuro, in cerca di orientamento. A tal riguardo dice: «Sentiva un bisogno profondo di essere percepito come un essere umano e non come un soggetto da psicologizzare.» Toni Milano arriva sempre alle sedute di terapia con tante domande e instaura conversazioni animate con il suo psicologo. «Da ciò sono scaturiti risultati che lo hanno aiutato nella riabilitazione», spiega Andreas Hegi.

Toni Milano ha fortuna. Non sono stati danneggiati né le vie nervose né il midollo spinale. Le gambe rimangono paralizzate e insensibili, ma le terapie fanno sì che la parte superiore del corpo torni a funzionare. Il lavoro mirato e la volontà di ferro accelerano il processo. Grazie ai progressi compiuti, Milano riesce a sospendere man mano i farmaci e a praticare sport. Nell'arena sportiva del CSP segue l'allenamento dei paratleti di punta quali Marcel Hug e Manuela Schär. Lo ispirano a dedicarsi alla corsa sportiva in carrozzina.

Lo psicologo Andreas Hegi lo descrive ora come «sempre più aperto, deciso e sicuro di sé». Lo sport ha ripreso il valore di quando faceva il ciclista. Alle sedute si presenta spesso in tenuta da corsa, che ormai è diventato il suo vestiario da lavoro. Ora è un atleta professionista e si sente di nuovo in salute dal 2017. «Non guarito, ma in forma», sottolinea.

Paralimpiadi 2024: questo il suo obiettivo

La frequente attività fisica ad alto livello mantiene il motore acceso. «Se mollo, rischio una ricaduta», dice Toni Milano. Per questo motivo si allena assiduamente e non >





Controllo delle impostazioni:
Toni Milano presso Orthotec a Nottwil
con Kurt Galliker, responsabile di
gruppo Costruzioni speciali.



La vostra quota d'adesione aiuta

La Fondazione svizzera per paraplegici ha sostenuto Toni Milano nell'adattamento dell'abitazione, del veicolo e nella fornitura di ausili. Viene inoltre assistito come atleta.

distingue tra la vita quotidiana e il fine settimana. Raramente si concede delle pause e i suoi obiettivi sono ambiziosi. Vuole partecipare come atleta alle Paralimpiadi del 2024 a Parigi.

Le sue giornate sono lunghe, pianificate al massimo e di solito iniziano quando fuori è ancora buio. Da quasi due decenni vive in Ticino e si allena spesso a Locarno. «Ho iniziato una seconda vita», afferma, «e di questa voglio farne qualcosa. So cosa vuol dire soffrire, per questo non mi pesa lo sforzo.»

Toni Milano è oggi una piccola impresa. Sull'auto sono ben visibili i loghi dei suoi sponsor e la scritta in caratteri dorati indica chi è al volante: «Toni Milano – Il Guerriero». Il combattente che non si lascia distogliere dai suoi piani.

«Lo sport dà pienezza e senso alla sua vita e degli obiettivi», descrive lo psicologo Andreas Hegi il percorso di Toni Milano. Non si sottrae ai suoi problemi: «Non si nasconde dietro una maschera, bensì si confronta con la sua situazione in modo

molto consapevole.» Lo sport in carrozzina lo aiuta ad affrontare meglio le sfide quotidiane della sua malattia.

La sua voglia di contraccambiare

Grazie a molta iniziativa personale, ma anche al sostegno del CSP, Toni Milano ha superato la profonda crisi in cui era inevitabilmente scivolato. Più volte sottolinea quanto il CSP sia importante per lui, tanto quanto sia prezioso il lavoro della società affiliata Orthotec per l'adattamento veicoli e la meccanica per carrozzine. O quanto decisiva sia stata l'influenza positiva dell'Associazione svizzera dei paraplegici per il suo ingresso nello sport in carrozzina.

Grato di quanto ricevuto, vuole dare qualcosa in cambio, e per questo motivo ora è impegnato come volontario alla pari a Nottwil. In questa funzione, consiglia gli altri attingendo dalla sua esperienza personale e parla con loro da pari a pari.

L'atleta in carrozzina percorre circa 35 000 chilometri all'anno con la sua auto. Si allena in diverse località in Ticino e in

Nord Italia, si sottopone regolarmente a test in una clinica sportiva di Lugano, si reca alle gare e colleziona diligentemente medaglie. Ad aprile è diventato campione d'Italia nella mezza maratona, così come nei 10 000 metri ed è sulla buona strada per entrare nella squadra nazionale paralimpica.

Toni Milano ha imparato ad affrontare i contraccolpi. Nella primavera del 2022 viene investito da un'auto e riporta lesioni alla spalla. Nella sua vita familiare, il coniuge divorziato lotta per poter vedere la figlia. E a volte il pensiero di come potrebbe essere la sua vita tra qualche anno lo assilla. Cos'altro gli farà questa malattia?

A questa domanda non trova risposte e specularci è controproducente. Quindi preferisce continuare ad allenarsi con tutta la determinazione possibile. Sempre avanti!

(pmb/baad) ■

«Lo sport influenza la mia malattia. Se mollo, rischio una ricaduta.»

Toni Milano

