

MARCO LANZETTA IL TRIATLETA LUMINARE

È STATO IL PRIMO CHIRURGO AL MONDO A REALIZZARE UN TRAPIANTO DI MANO E, DAL 2014, È UN ATLETA DI SUCCESSO NELLA MULTIDISCIPLINA

I professor Marco Lanzetta, il chirurgo della mano. È lui il nostro triatleta speciale di questo mese. Ricordo molto bene il fatto di cronaca che lo riguarda risalente a più di vent'anni fa, precisamente al 1998: a Nizza, in prima mondiale, realizza con successo il primo trapianto di mano da cadavere. Un evento molto importante, unico, che ha colpito la fantasia popolare ed emozionato tutti. Sono orgogliosa di intervistarlo. Sì, perché lui, nel frattempo, è diventato triatleta.

Ci parli un po' di lei, professore.

Dal punto di vista professionale, io sono essenzialmente un chirurgo della mano, anche se mi occupo molto pure



di artrosi e di sport. Mi sono specializzato in Francia, Australia, Canada e Africa, prima di dedicarmi a una grande sfida chirurgica della quale ha già accennato e, in seguito, al primo trapianto di mano bilaterale al mondo. Il mio lavoro mi ha dato la possibilità di viaggiare molto, dato che sono stato invitato come *Guest Professor* in 25 Paesi. Attualmente vivo in Svizzera e il Triathlon Team Ticino è la mia squadra, e mi dedico molto alle attività della ONG che presiedo, il GICAM, che effettua missioni chirurgiche in Africa e in India. Dal punto di vista sportivo, ho avuto un amore giovanile per il basket, prima come scarso giocatore, poi meglio come *coach*, e sono approdato al settore giovanile di una squadra di Serie A. Durante gli anni della formazione professionale non ho avuto nessuna possibilità di fare sport, in quanto le mie giornate erano completamente assorbite dalla sala operatoria, notte e giorno. Non appena ho potuto, ho cominciato con il ciclismo, forse perché è un'attività che potevo fare da solo decidendo di uscire anche all'ultimo momento. Per anni mi sono dedicato con grande passione alla Mtb, partecipando anche a qualche competizione importante. Nel 2014 l'incontro con il triathlon e nel 2015 la qualificazione ai Mondiali grazie a un 4° posto a Guam, in Micronesia. Il 2017 è stato il mio anno migliore, con la vittoria in 4 tappe di Coppa Europa (Malta, Cipro, Norvegia, Finlandia) e due secondi posti (Portogallo, Grecia), che mi sono valse il titolo Europeo e la qualificazione ai Mondiali. Alle Hawaii mi sono classificato 17°, no-

nostante fossi tra i favoriti, cattive complici anche una lussazione di spalla e due coste fratturate all'inizio della frazione in Mtb, ma la felicità che ho provato al traguardo credo sia stata una delle emozioni più forti di sempre.

Come è nato l'innamoramento col triathlon?

Qualche anno fa, un po' per caso, un po' per provare una cosa nuova, oltre al mio sport preferito, il ciclismo, comincio a farmi qualche vasca e poi inizio a farmi una corsa, rigorosamente tra i boschi. In un amen mi ritrovo addosso una passione travolgente, quella del triathlon. Una nuova sfida!

Classico o con Mtb? Quale preferisce?

Posseggo 10 bici, per ogni percorso, sia su strada sia su sterrato, da quella da cronometro fino al *downhill* più spinto, e le uso tutte, a rotazione. Devo però dire che sono molto affascinato dal contatto con la natura, e quindi la Mtb resta la mia scelta favorita. Di conseguenza, quando sono passato al triathlon, ho preferito cimentarmi nel circuito XTerra, dove gli scenari e i panorami che si incontrano durante le gare sono straordinari.

Come riesce a praticare triathlon nonostante un lavoro così impegnativo? Qual è la sua giornata-tipo?

Come in tutte le attività, se l'obiettivo è fare bene le cose serve molta organizzazione. Gestire l'agenda otti-



mizzando le uscite di allenamento e allo stesso tempo non tralasciando l'attività professionale non è per niente semplice, ma si può fare. La mia *routine* è abbastanza semplice, dato che riservo dei giorni specifici a ognuna delle tre discipline, di tanto in tanto ne abbiniamo due nella stessa giornata e raramente tutte e tre. Cerco di adeguarmi anche a fattori non controllabili, tipo la temperatura o il clima, nel senso che se piove mi metto sui rulli o se nevicava esco a fare sci di fondo, oppure il fatto che debbo passare alcune giornate in città o paesi differenti, e quindi la programmazione può subire delle variazioni. Ad esempio, dato che passo alcune settimane durante l'anno in India per motivi umanitari, a operare bambini con malformazioni alle mani o con deformità dovute a dei traumi, mi concentro solo sulla corsa, non potendo allenarmi in bici o in piscina. Devo dire che le mie uscite all'alba nella campagna indiana sono tra quelle che aspetto con più felicità. Sto anche sempre molto attento

a divertirmi durante l'allenamento, a rispettare la durata del sonno e ad alimentarmi senza strappi alla mia dieta (sono vegano).

C'è un parallelismo tra il suo lavoro e il triathlon? Qual è la caratteristica/qualità che necessita per tutte e due?

Sicuramente la pazienza, cioè la capacità di non voler bruciare i tempi, dato che questa ansia risulta fatale sia durante un intervento di microchirurgia ricostruttiva, come ad esempio un reimpianto di una mano, intervento che può durare anche 8-10 ore, sia durante una gara o un allenamento. Saper dosare le forze, fisiche ma anche mentali, mantenere una concentrazione massima per tutta la durata dello sforzo, riuscire a trovare le motivazioni per andare avanti nonostante la stanchezza, ecco queste sono le cose che il mio lavoro e la mia passione per il triathlon condividono. Diciamo che fare il microchirurgo mi ha aiutato tantissimo a trovare gli equilibri interiori che ora devo mettere in gioco in tutt'altro campo.

Obiettivi futuri di sport e di lavoro?

Gli obiettivi di lavoro sono sempre tanti, uno in particolare risente molto del mio impegno come triatleta: insieme a mio figlio Matteo ho dato vita a una *start up* che si chiama Factor23 (www.Factor-23.com), che si occupa di studiare il metabolismo degli atleti, professionisti o amatoriali, e utilizzando dei nuovi algoritmi e delle nuove concezioni mediche ci permette di profilare in modo perfetto quale sia il regime nutrizionale vincente per ogni atleta, con il risultato di migliorare la prestazione sportiva in modo del tutto lecito e naturale. Dal punto di vista dello sport, dopo la partecipazione ai Mondiali XTerra 2017, ho cercato di testarmi su nuovi stimoli e al momento ho nel radar due obiettivi, uno dei quali è la partecipazione al mio primo Ironman 70.3, e l'altro, in previsione per il 2020, partecipare alla Coast to Coast in Nuova Zelanda, una gara massacrante dove gran parte del percorso si fa in kayak, una delle mie altre passioni. 🏹