

**IL PERSONAGGIO.** Nata con seri problemi, ai Giochi di Rio de Janeiro ha stabilito un record italiano

# Xenia, atleta oltre i limiti

## «Mai rinunciare ai sogni»

Entrata in acqua a soli tre mesi per fare riabilitazione, a 18 anni ha partecipato alle Paralimpiadi. E ora fa la testimone nelle scuole

**Elena Cardinali**

«Mai rinunciare ai propri sogni. Le difficoltà ci devono spronare, non farci smettere di cercare di raggiungere i nostri obiettivi». Parola di Xenia Palazzo, 18 anni, campionessa di nuoto paralimpica che lo scorso settembre a Rio de Janeiro è arrivata sesta nei 200 stile libero e ottava nel dorso, stabilendo il record italiano. Non male per una ragazza alla quale, a causa di un problema alla nascita che le aveva causato danni al cervello, era stata diagnosticata una disabilità totale.

I primi a non arrendersi sono stati i suoi genitori. La mamma Nadia, ex pallanuotista della nazionale russa e campionessa italiana, ha cominciato prestissimo a portare Xenia in piscina per farle recuperare mobilità, a soli tre mesi, come ha portato gli altri figli più giovani, Sasha, Misha (in squadra con Xenia e già con la stoffa del campione) e Masha, spronandola a esercitare lo sport come terapia riabilitante. Così Xenia, allenata da Marcello Rigamonti, ha ottenuto risultati di grande rilievo nella sua categoria con una serie di primati, tra cui quello di essere stata la prima atleta S14 a partecipare alle Paralimpiadi. Oggi fa parte della squadra Rari Nantes di Verona e si allena regolarmente al cen-

tro natatorio federale «Castagnetti», lo stesso dove si allena Federica Pellegrini, sua sostenitrice.

Xenia è diventata testimone d'impegno in alcuni incontri nelle scuole, al centro professionale Medici di Legnago, all'istituto salesiano San Zeno e all'istituto Marco Polo, dove frequenta il quinto anno, indirizzo turistico. A dispetto della diagnosi infuista di 18 anni fa, nonostante i dolori cronici con cui deve convivere per una serie di problemi fisici, Xenia ha imparato tre lingue straniere, russo, inglese e tedesco e non ha mai perso anni di scuola. Lei s'impegna a vincere le sfide, sempre di più.

«Le mie giornate sono molto piene», spiega sorridente come ha fatto nei suoi incontri con i suoi coetanei e in un altro organizzato il mese scorso alla Gran Guardia con altri atleti con disabilità. «Vado a scuola, mi alleno e faccio i compiti. Ho imparato a non perdere tempo e a usare bene tutto quello libero. Il momento migliore della giornata è quando entro in acqua. Lì mi sento meglio perché l'acqua mi sostiene e mi coccola, sono a mio agio, mi sento libera, anche dai dolori che ormai chiamo "amici". Ma ho imparato che i sogni vanno inseguiti, mai mollati. Bisogna provarci sempre, credere in se stessi, non buttarsi via al primo ostacolo».

Il prossimo traguardo? «I campionati italiani a Fabriano tra qualche giorno e poi un altro sogno, i Mondiali di nuoto in autunno a Città del Messico. Mi sto già allenando. Quando gareggio siamo solo io, l'acqua e il tabellone che segna il tempo con l'obiettivo da raggiungere. È un momento magico». •



Xenia Palazzo al centro natatorio «Castagnetti» FOTO MARCHIORI

### Solidarietà, cucina a casa di chi vince

## Perbellini si mette all'asta per il progetto «Mamma»

Metti uno chef stellato ai fornelli e una cena gourmet servita tra le pareti di casa tua.

Da oggi 8 al 22 marzo, in occasione della festa della donna, sul portale [www.charitystars.com](http://www.charitystars.com) apre l'asta solidale con in palio un'esperienza di gusto davvero irripetibile: una cena a domicilio firmata dallo chef due stelle Michelin Giancarlo Perbellini - titolare di Casa Perbellini in piazza San Zeno - che ha scelto di aderire all'iniziativa charity in qualità di testimonial dell'Ong veronese ProgettoMondo Mlal. Il ricavato contribuirà infatti al sostegno del programma di cooperazione allo sviluppo «Mamma»: avviato in Burkina Faso nel 2009, punta a garantire il diritto al cibo e un'alimentazione adeguata a

donne e bambini, influenzando sulle principali cause di mortalità infantile e di malattie legate alla denutrizione e alla malnutrizione acuta, che affligge il 40% dei bambini da 0 a 2 anni e implica un grave ritardo di crescita.

L'asta è rivolta ai residenti di Verona, Rovigo, Trento, Milano e Venezia. Si parte da una base di un euro a persona per una cena rivolta a un massimo di sei. Per la preparazione del menù, Perbellini si servirà della cucina di casa ricorrendo agli ingredienti presenti nella dispensa del vincitore, con una sorpresa speciale riservata a lui e ai suoi ospiti: la preparazione di alcuni piatti realizzati con gli ingredienti scelti e portati personalmente dallo chef che cucinerà assieme al suo fedelissimo sous-chef Giacomo Sacchetto.

**È al quinto anno del Marco Polo e parla tre lingue. Si sta allenando per i Mondiali a Città del Messico**