

## TUTTE SULLA STESSA BARCA Per ritrovare salute, amicizia e un futuro dopo la malattia

**Irene Zaino**

*L'associazione U.G.O. di Padova riunisce le donne operate di tumore al seno che hanno scelto l'antica disciplina sportiva del dragon boat come percorso di riabilitazione psico-fisica.*

Sono donne, sono tutte vestite di rosa. Pagaiano con la forza di un drago, sprigionando nell'acqua la grinta e la voglia di ricominciare a vivere. Sembrano atlete professioniste pronte a battersi per la medaglia d'oro, invece sfidano la paura del passato per centrare un obiettivo comune: sono state operate di tumore al seno e ora vogliono prendersi una rivincita sulla malattia. Si chiamano "UGO" dal nome dell'omonima associazione Unite Gareggiamo Ovunque onlus. E ovunque riescono davvero ad arrivare per dimostrare che la malattia non le ha costrette a un muto e compassionevole isolamento. Il dragon boat, attività sportiva molto conosciuta nel mondo per le barche che richiamano la forma di un drago, ha restituito a queste donne forza e vigore: si sono riprese, a suon di pagaia, il benessere psico fisico che il tumore ha duramente compromesso, ma che lo sport aiuta a ritrovare.

### Perché il dragon boat?

È nel 1996 che si inizia a parlare degli effetti benefici del dragon boat per le donne operate al seno. Parliamo di una disciplina sportiva di antica origine orientale che viene praticata su barche con la testa e la coda a forma di drago.

Le imbarcazioni standard, lunghe oltre i 12 metri e larghe un po' più di un metro, sono governate dal timoniere e vengono sospinte da 20 atleti che pagaiano al ritmo scandito dal tamburino.



Il progetto fu sviluppato dal team del dottor Don McKenzie, un medico specializzato in medicina sportiva e fisiologia dell'allenamento al Centro di Medicina Sportiva dell'Università della Columbia Britannica in Canada. Il suo scopo era quello di confutare la teoria secondo cui le donne operate al seno, avrebbero dovuto evitare tutte le attività sportive ripetitive che coinvolgono la parte superiore del corpo.



Fino a quel momento, infatti, era diffusa l'idea che i movimenti richiesti in questi sport, avrebbero potuto peggiorare il linfedema, un doloroso e inabilitante rigonfiamento delle braccia e del torace che si forma in conseguenza dell'intervento chirurgico. McKenzie e il suo staff, invece, allenarono al dragon boat 24 donne che avevano subito un intervento chirurgico al seno. Sei mesi dopo, le neo atlete gareggiarono all'International Dragon Boat Festival di Vancouver e nessuna di loro ebbe problemi di linfedema. Anzi, la ricerca dimostrò che il gesto ritmico della pagaia era una sorta di linfodrenaggio naturale. Nacque così il movimento delle "Donne in rosa" e da allora sono più di 180 le squadre esistenti in tutto il mondo.

Il primo team italiano esordì nel 2002 durante i campionati del mondo di dragon boat che si disputarono a Roma. Alla competizione parteciparono tre squadre provenienti dal Canada, dall'Australia e da Philadelphia. A loro si unì l'unica italiana Orlanda Cappelli, già pagaia e tamburina di dragon boat che aveva provato sulla sua pelle l'esperienza della malattia. Fu lei a fondare, in seguito, le Pink Butterfly aprendo le porte in Italia a una disciplina che oggi conta ben trenta formazioni.

### Quando nascono le UGO di Padova

La squadra padovana ha iniziato a fare i suoi primi passi nel giugno 2015, quando viene dato avvio a un progetto pilota della dottoressa Eleonora Capovilla, responsabile dell'Unità di Psiconcologia dello IOV - Istituto Oncologico Veneto di Padova. L'iniziativa è stata realizzata all'interno della Breast Unit dello Iov in collaborazione con la UOC di Riabilitazione Ortopedica, la UOC di Psiconcologia, la Canottieri Padova e la sezione Dragon Boat dell'ARCS.

Circa una quindicina di donne, riconosciute idonee alla visita fisiatrica, hanno così partecipato a questa nuova avventura che fin da subito ha confermato gli importanti benefici del dragon boat, sia dal punto di vista del recupero fisico che di quello psicologico. Impossibile fare a meno della voglia di stare insieme e del desiderio di vivere lo spirito di squadra per raggiungere un obiettivo comune. Per questo le donne che hanno preso parte al progetto pilota si sono poi costituite nell'Associazione "UGO - Unite Gareggiamo Ovunque Onlus".



In pochi anni le "UGO" sono diventate circa una cinquantina e attualmente si allenano due volte alla settimana alla Canottieri Padova sotto la guida di Michele Galantucci, atleta agonista e campione nazionale di dragon boat. Dal 2016, la squadra padovana ha iniziato a gareggiare sia in Italia che all'estero, con l'obiettivo di far conoscere e sperimentare la forza positiva di questa disciplina a tutte le donne operate al seno.

Nel 2018, l'associazione ha partecipato al Festival Mondiale delle Dragon Lady per la lotta al cancro che si è tenuto a Firenze, manifestazione organizzata ogni 4 anni dalla

Commissione Internazionale Donne in Rosa. La squadra padovana si è classificata al diciassettesimo posto su un totale di 125 squadre provenienti da tutti i cinque continenti del mondo, uniche europee ad essersi classificate entro le prime 20 squadre, insieme alle fiorentine.



### Il perché del progetto UGO

Con la pratica del dragon boat - uno sport che vuol dire forza, vitalità e amicizia - le UGO vogliono parlare da donna a donna, facendo arrivare un messaggio di coraggio e di speranza. Al termine del percorso oncologico, infatti, nella maggior parte dei casi le pazienti sono considerate guarite dal punto di vista medico e chirurgico, ma si ritrovano a dover affrontare da sole le conseguenze fisiche e psicologiche delle mutilazioni e dei trattamenti invasivi subiti. Le strutture sanitarie, pur garantendo interventi e cure d'eccellenza, non riescono a seguirle in un cammino di recupero dell'equilibrio psico-fisico e della qualità di vita che la malattia ha fatto venir meno.



Proprio da questo gap, nasce il progetto UGO: chi pratica il dragon boat, vince il timore di tornare a fare sforzi fisici e, più in generale, supera la paura che la malattia lascia dentro. Insieme tutto sembra più facile e ogni traguardo è raggiungibile. Quindi, oltre alla motivazione fisica, si aggiunge un fortissimo aspetto simbolico: salire su una barca, essere circondate dall'acqua, cercare di arrivare a una



sponda sicura, rappresentano sensazioni già vissute. E poi la fatica del pagaiare che costringe finalmente a staccare completamente la mente dal pensiero fisso della malattia. È un'impresa difficile per chi ha dovuto fare i conti con il tumore perché restano i disagi e gli strascichi di terapie estremamente aggressive (la chemio e la radioterapia), di uno stress post traumatico (ansia, depressione, stanchezza), di interventi a volte "demolitivi" (come li chiamano i medici). Le operazioni chirurgiche non solo asportano parti evidenti di una persona (il seno, parzialmente o tutto), ma anche i linfonodi che hanno un ruolo importante per la qualità della vita, per il corretto funzionamento del corpo e dell'equilibrio psicofisico. Scendendo dall'imbarcazione si ritrova finalmente il sorriso, l'energia e la voglia di fare progetti. Insomma, fuori di metafora, le donne UGO capiscono di essere tutte nella stessa barca, di poter contare l'una sull'altra in caso di difficoltà e di dover unire le forze per avanzare fino al traguardo. Il messaggio è un incoraggiamento a chi sta affrontando adesso la fase più difficile di una malattia che toglie la capacità di fare programmi, progetti e di pensare al futuro. Queste donne devono sapere che altre donne ci sono passate, che hanno affrontato lo stesso dramma e che è possibile superarlo. Le UGO fanno da testimonial alla vita dopo il tumore: una per tutte, tutte per una, gareggiando ovunque a bordo del dragon boat, si può tornare a vivere. •



Per informazioni: [ugopadova@gmail.com](mailto:ugopadova@gmail.com), pagina Facebook UGO Unite Gareggiamo Ovunque, Instagram (@ugopadova) o al telefono 3333960773 (Lucia) e 3356691337 (Cristina). Per sostenere l'associazione Unite Gareggiamo Ovunque Onlus IBAN: IT45A0503462340000000000868 o donando il 5 x 1000 codice fiscale 92297940287.

**Irene Zaino.** Giornalista professionista nata a Padova nel 1977, è laureata in Scienze della Comunicazione e dal 2002 lavora all'Ufficio Stampa della Provincia di Padova. Dal 2005 al 2015 ha collaborato per il Mattino di Padova occupandosi della cronaca politica e delle vicende del settore termale e alberghiero di Abano, Montebelluna e Battaglia Terme.