

Elena Curtoni

«Dopo l'intervento con il laser la mia vista è olimpica»



La campionessa valtellinese si accinge ad affrontare le gare di Milano-Cortina 2026 senza le lenti a contatto. «Mi sono liberata di difetti visivi che mi condizionavano molto», racconta a BenEssere. «Facevo fatica nei cambi di luminosità e non sempre riuscivo a mettere bene a fuoco le porte»

Seconda partecipazione ai Giochi invernali

Elena Curtoni, 34 anni, valtellinese, affronterà a febbraio le Olimpiadi invernali Milano-Cortina 2026. Ha iniziato a sciare sin da bambina, seguendo le orme della sorella Irene, e si è specializzata in discesa libera e supergigante. Dopo le prime medaglie ai Mondiali juniores (medaglia d'oro nel SuperG nel 2011), è salita sul podio 12 volte in Coppa del mondo (conquistando tre vittorie, la prima a Bansko nel 2020 in discesa libera). Nei campionati italiani ha vinto otto medaglie (due ori). Il suo esordio olimpico è stato a Pechino nel 2022, dove si è classificata quinta in discesa libera. Suo marito è il velista Nicolò Robello con cui condivide un'altra grande passione, il mare.

di Nicoletta L. Bagliano

È una delle migliori atlete italiane dello sci alpino a livello mondiale. Elena Curtoni, 34 anni, valtellinese, si accinge ad affrontare le Olimpiadi invernali Milano-Cortina 2026 con la determinazione e la passione che da sempre la contraddistinguono. A darle ancora più sicurezza sulle piste sarà l'esser-si liberata dalle lenti a contatto, grazie a un recente intervento laser agli occhi che le garantirà di mettere meglio a fuoco non solo il percorso... ma anche il podio. Addio a miopia e astigmatismo, con un nuovo visus naturale di 20 decimi.

Che cosa è cambiato per lei nella pratica sportiva dopo l'intervento agli occhi?

«Nello sci vedere bene è fondamentale. In gara la velocità è altissima. Grazie all'intervento mi sono liberata di difetti visivi che mi condizionavano molto: facevo fatica nei cambi di luminosità e non sempre riuscivo a mettere bene a fuoco le porte. Ora posso fare a meno delle lenti a contatto, che per me erano un vero intralcio: con freddo, vento, neve e sbalzi di umidità rischiavano di seccarsi, dare fastidio o addirittura stanchere lo sguardo durante la gara. Finalmente ho una visione naturale, stabile e nitida in ogni condizione. Un cambiamento che mi ha aiutato a crescere nel mio sport».

Si è sottoposta a un intervento con il laser, giusto?

«Sì, mi sono rivolta ad Angelo Appiotti, oculista specializzato in chirurgia refrattiva, che ha utilizzato la tecnica FemtoLasik con il supporto di un programma studiato appositamente per gli atleti professionisti (Personal sportsman profile, Psp). Questo mi ha permesso di ottenere una vista superiore, estremamente rapida e precisa a ogni cambio di distanza e luce».

Esegue periodicamente il vision training richiesto dopo l'operazione?

«Certo, seguo le indicazioni concordate e continuo con gli esercizi di vision training: è un allenamento costante che mi aiuta a mantenere rapidità di messa a fuoco, percezione del dettaglio e stabilità visiva, caratteristiche fondamentali per il mio sport».

Benessere in movimento | La sciatrice

● Qual è secondo lei la qualità più importante per una sciatrice o uno sciatore?

«Le qualità necessarie sono tante, ma se devo scegliere direi la combinazione fra tecnica, autocontrollo e capacità di rimanere lucidi sotto pressione. Sulle piste il corpo ti porta giù, ma è la testa che ti fa andare forte».

Quale tipo di allenamento svolge per prepararsi dal punto di vista atletico?

«Alterno il lavoro in palestra - per potenziare forza e mobilità e prevenire gli infortuni - a molti esercizi di propriocezione (la capacità del corpo di percepire la propria posizione e l'equilibrio nello spazio). Inoltre, alleno il core, cioè la parte centrale del corpo (addominali, lombari, glutei) per migliorare stabilità e postura, ed eseguo esercizi specifici per perfezionare il gesto tecnico. Completo il tutto con altri sport dinamici per mantenere reattività e coordinazione».

Come ha appena detto, conta anche la testa: in che modo allena la mente prima delle gare?

«Uso tecniche di respirazione, routine mentali e visualizzazione del percorso. L'obiettivo è arrivare al cancelletto centrale, calma, con il focus sul "qui e ora"».

Nella sua carriera non sono mancate le cadute e gli infortuni: al ginocchio destro e al piede sinistro nel 2017-2018, e la frattura dell'osso sacro a Sankt Mo-

ritz nel 2023. Che segno lasciano? Come si vince la paura?

«Gli infortuni segnano tutti, è inevitabile. Ma lavorare, recuperare e rimettersi in gioco ti fa scoprire risorse nuove. La paura non si elimina: si impara a riconoscerla e trasformarla in consapevolezza».

Parliamo di alimentazione: segue una dieta specifica prima delle gare? Si concede qualche strappo alle regole?

«Seguo una dieta varia e bilanciata, molto vicina alla dieta mediterranea. Prima delle gare privilegio carboidrati complessi per l'energia, proteine magre per il recupero e grassi sani. Gli sgarni? Li gestisco con equilibrio: non sono vietati, basta inserirli al momento giusto».

In passato ha dichiarato che la sua vita non è fatta di sacrifici ma di scelte, in che senso?

«Per me la parola sacrificio implica una rinuncia forzata. Io faccio scelte consapevoli, guidate da un obiettivo e dalla passione. Quando ami qualcosa, non lo vivi mai come un sacrificio».

Non si smette mai di sognare: le vive già in un sogno, ma il prossimo qual è?

A Cortina ha trionfato nel 2022
Elena Curtoni (a destra) sorride sul podio di Cortina d'Ampezzo nel gennaio 2022, dopo aver centrato la sua prima vittoria in un supergigante della Coppa del mondo.



► La sciatrice Elena Curtoni, per il suo intervento di correzione dei difetti visivi, si è affidata alle mani di Angelo Appiotti, un punto di riferimento anche per altri campioni della Federazione italiana sport invernali (Fisi), tra cui Federica Brignone, Christof Innerhofer e Nicole Delago, nonché calciatori di fama internazionale come Kakà, Massimo Ambrosini, Simone Inzaghi, Marco Borriello, Ignazio Abate. Ex sportivo professionista, l'esperto in chirurgia refrattiva ha messo a punto il Personal sportsman profile (Psp), un approccio studiato su misura per atleti che vogliono ottimizzare le performance visive, puntando a una visione superiore a 10/10, e quindi sportive.

Dottor Appiotti, in che cosa consiste il protocollo che ha messo a punto?

«Grazie a uno studio preliminare che analizza non solo le condizioni cliniche, ma anche le esigenze del paziente, posso decidere come utilizzare il laser a eccimeri e quale tecnica applicare per ottenere il risultato ottimale. Per ogni caso creo un profilo ad hoc».

Quali sono le tecniche operatorie impiegate?

«Si ricorre sia a tecniche laser (come la FemtoLasik e la ReLexSmile) sia a tecniche chirurgiche, dove il laser non è indicato (impianto di lenti fachiche o sostituzione del cristallino). Nel caso di Curtoni abbiamo usato

la FemtoLasik, correggendo miopia e astigmatismo e ottenendo un visus naturale di 20 decimi».

Quanto dura l'intervento? E com'è la ripresa?

«L'intervento si effettua in day hospital, con anestesia topica - poche gocce di colirio - e dura meno di 10 minuti per occhio. È sicuro e indolore. Il recupero della visione è pressoché immediato, già nelle prime ore dopo l'operazione e dopo un giorno si possono riprendere le attività quotidiane in totale autonomia. Un suggerimento che diamo agli sportivi operati è di effettuare dopo l'intervento dei cicli personalizzati di visual training, ovvero una serie di eser-

«Continuare a migliorare e consolidarmi ad alto livello. E poi, chiaramente, lasciare un segno nel mio sport».

Che cosa si aspetta da se stessa per le Olimpiadi alle porte?

«Di arrivare preparata, consapevole e serena. Voglio poter dire di aver fatto tutto ciò che potevo per meritarmi quel cancelletto».

Lei dice di vivere nel "qui e ora", ma un progetto personale può confidarcelo?

«Mi piacerebbe continuare a studiare, coltivare interessi personali e trovare un equilibrio tra sport e vita. Il futuro non voglio che sia solo risultati, ma crescita».

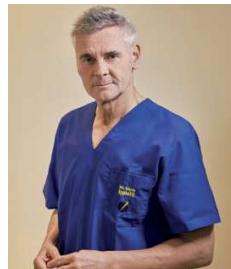
La pittura è un'altra sua passione, che deriva anche dagli studi artistici. L'amore per l'arte la aiuta nello sport?

«Moltissimo. L'arte mi allena a osservare i dettagli, a cogliere sfumature e a trovare calma nelle giornate cariche di adrenalina. È una sorta di equilibrio estetico ed emotivo».

In quali momenti della sua carriera si è sentita più fragile, e quando al top?

«Mi sono sentita più fragile durante un periodo di stop per infortunio: ti senti ferma mentre il mondo continua a correre. Al massimo invece quando, dopo tanta fatica, ho sentito che tutto girava nel modo giusto: corpo, mente e cuore sincronizzati. Questo per me è essere al top».

La chirurgia refrattiva per gli sportivi



Medico degli atleti

Angelo Appiotti, 64 anni, ha sviluppato un protocollo esclusivo per atleti (Personal sportsman profile) che desiderano ottimizzare le proprie performance visive e ha svolto oltre 40 mila interventi. Ha anche partecipato a numerose missioni umanitarie in Africa, Asia e Sud America, dove ha contribuito a costruire sale operatorie in contesti fragili e ha fornito assistenza oftalmologica in aree con accesso limitato alle cure.