

Mario corre per Retina Suisse

Mario Kämpfen, Retina Journal no. 151

Sono Mario Kämpfen di Visp, affetto da retinite pigmentosa, e corro per tutte le persone con una patologia retinica.

Due anni fa ho scoperto la mia vera passione: la corsa e la partecipazione a mezze maratone. Tuttavia, poiché a 25 anni mi è stata diagnosticata la retinite pigmentosa, per me correre non è semplice. Il mio problema può essere descritto come segue: dall'occhio destro non vedo più nulla, da quello sinistro solo al centro, ma in cambio nitido.

Lungo i percorsi che conosco bene, corro da solo. Per la maggior parte degli itinerari ho registrato la descrizione del percorso con un'applicazione di tracciamento. Non bisogna disdegnare di percorrere gli itinerari quando sono poco frequentati. Quando mi alleno su percorsi che conosco poco o non conosco del tutto, mi accompagna una guida dell'associazione Blind-Jogging. Possono contare sul loro sostegno anche per tutte le maratone popolari in Svizzera.

La corsa mi aiuta a rimanere in careggiata

Non corro solo per restare in forma fisicamente e mentalmente. Come corridore affetto da retinite pigmentosa, corro anche per richiamare l'attenzione su tutte le persone con una patologia retinica – sono un corridore Retina!

Perciò quando corro sono doppiamente felice. Ogni metro che percorro mi dà la sensazione di farmi del bene. Sono io a decidere se gustarmi una corsa o se invece voglio veramente arrivare ai miei limiti. La corsa mi aiuta a rimanere in careggiata, perché con la mia patologia è importante restare letteralmente sulla buona strada.

La retinite pigmentosa è una malattia destinata a peggiorare e spesso porta alla cecità. Proprio perché non posso impedire il lento peggioramento, è importante anche rimanere sulla strada giusta a livello mentale. La corsa mi regala autostima, piacere e benessere interiore.

Correre è sano per la retina

Inoltre mi sembra che la corsa abbia anche effetti positivi sulla retina stessa. Da quando corro regolarmente, ho l'impressione soggettiva che il progressivo peggioramento della mia vista sia un po' rallentato. Ne parlo perché già nel 2009 uno studio pubblicato sulla rivista specializzata IOVS dello statunitense Lawrence Berkeley National Laboratory (1) aveva dimostrato almeno una cosa: il rischio di sviluppare una cataratta e una degenerazione maculare legata all'età (DMLE) è significativamente inferiore nei corridori di resistenza. Per esempio, sempre secondo lo studio, chi corre per più di 8 chilometri al giorno o per più di 56 chilometri alla settimana ha un rischio del 54% inferiore di contrarre la DMLE.

A metà ottobre correrò una mezza maratona in Ticino – per tutte le persone affette da una degenerazione retinica. Con questo non desidero solo aumentare l'attenzione e la solidarietà per tutte le persone colpite. È anche importante sostenere la ricerca scientifica, il cui obiettivo è sviluppare terapie destinate alle malattie della retina finora incurabili. Per me è importante anche incoraggiare le persone con una degenerazione della retina: anche chi è ipovedente può raggiungere qualcosa di particolare.

Ce la faccio? NOI ce la facciamo!

Il mio motto è molto semplice: posso farlo, ci riuscirò! Questo è il mio messaggio. Sono però anche ambasciatore dell'organizzazione di pazienti Retina Suisse, per la quale lavoro come consulente e coach per altre persone colpite. Perciò, in qualità di corridore affetto da una malattia della retina, in autunno correrò anche per Retina Suisse alla mezza maratona di Locarno – sono il corridore Retina Suisse.

Per me è molto importante che si percepisca e si sostenga anche questa organizzazione. Ogni donazione, per quanto piccola, a favore di Retina Suisse e la corsa di Retina in Ticino mi farà molto piacere, ogni contributo è importante! Quindi, se avete voglia di contribuire, [cliccate qui!](#) Un grazie di cuore.

In fondo, una cosa è chiara: non solo io, ma tutti noi possiamo farlo – noi ce la facciamo! Ovvero vivere una vita dignitosa e soprattutto attiva in qualità di persona con una patologia retinica.

Fonte

Paul T. Williams: Prospective Study of Incident AMD in Relation to Vigorous Physical Activity during a 7-Year Follow-up, IOVS Vol. 50(1), pp 101-106, DOI 10.1167/iovs.08-2165