

Un ragazzo ha deciso di correre dalla Norvegia alla Spagna, con un obiettivo preciso

 www.agi.it/estero/ralph_mesquita_norvegia_spagna_corsa-2067958/news/2017-08-20/



[mail](#)
[share](#)

[Ralph Mesquita](#), 25 anni, non dimentica mai perché ha deciso di diventare un runner. Soprattutto ora che ha deciso di compiere una di quelle imprese che nessuno ha mai fatto e che, per il ragazzo belga ma di origine brasiliana, è diventata una missione. Il 5 luglio si è allacciato le scarpe, **a Cape Nord, in Norvegia**, e ha iniziato a correre. Ha pensato alla nonna, morta per colpa di alcune malattie legate all'obesità, e alla sua infanzia, fatta di diete poco riuscite e aneddoti infelici. Dopo 40 giorni di sforzi, [Ralph è arrivato in Belgio](#). Ma non è che a metà del suo viaggio. Il **traguardo è Tarifa**, punta estrema della Spagna. 5200 chilometri da fare in 75 giorni. Per raccontare al mondo che l'obesità, soprattutto quella infantile, può essere combattuta. Basta volerlo.

Salvarsi, correndo

“La mia famiglia ha sempre sofferto di problemi di peso. Da bambino guadagnavo e perdevo chili continuamente. Un ciclo infinito. Alle elementari, alle medie e al liceo non sono mai riuscito a invertire la rotta”. Nonostante l'attività fisica saltuaria e qualche sporadica corsa. “Ricordo la prima, a 14 anni, in Tennessee, con papà”. Neanche la morte della nonna, quando aveva 16 anni, fu in grado di fargli cambiare abitudini. L'alcool e le sigarette come diversivi; l'ambiente familiare come alibi; la paura di mettersi in gioco come motivo per non provarci veramente. Poi la svolta. “Mi sono reso conto che per il fattorino di PizzaHub ero diventato così familiare che mi chiamava per nome”.



Ralph Mequita (foto Facebook)

Per Ralph è stato uno shock. Così, decide di provare a fuggire dai suoi problemi: “Sono sempre stato un amante dello sport. A vent’anni ho ripreso a correre e non ho più smesso. La corsa mi ha dato tempo per pensare; tempo per scoprire chi ero veramente; tempo per capire cosa volessi fare della mia vita”. Oggi, dopo 5 anni, è un runner semi-professionista, ospite fisso delle gare di media e lunga distanza, e sta finendo il percorso di studi per diventare fisioterapista.

Ralph ha iniziato come tutti. Facendo pochi chilometri alla volta e sfidando i propri limiti. L’attesa per la prima gara, invece, non l’ha vissuta proprio benissimo: “È stata una **colour run**. La notte prima della gara sono uscito e non ho dormito neanche un minuto. Sono arrivato ubriaco e ho fatto il percorso di gara tre volte”. Quindici chilometri in tutto. Non si accorge nemmeno che, nel primo giro, arriva terzo ma scopre di avere una passione per le distanze lunghe. Cinque mesi dopo, a Parigi, corre la sua prima maratona. Da allora ne ha fatto altre quattro. Oltre a moltissime altre gare.

Combattere l’obesità infantile, correndo

Poi la decisione di correre lungo tutta l’Europa: “Ho deciso di farlo per diversi motivi. Innanzitutto per comunicare qualcosa di positivo in un mondo che sta conoscendo troppo orrore”. Il viaggio di Ralph, con un team di accompagnatori, è documentato da una [pagina Facebook](#) ricca di testimonianze e sorrisi, sforzi e soddisfazioni, foto e video. Tutto raccontato di corsa, ovviamente. “[Invito le persone a donare qualcosa](#). I fondi che raccoglierò saranno destinati interamente all’[European Childhood Obesity Group](#) che combatte l’obesità infantile”.



Ralph Mequita arriva in Olanda (foto Facebook)

Artur Mazur, presidente dell’associazione, ricorda sul sito del progetto come la prevenzione dell’obesità infantile sia una priorità per l’Europa: “Siamo sicuri che tali iniziative possano contribuire ad aumentare la consapevolezza tra i giovani e le famiglie. Speriamo di attirare l’attenzione su quello che bisogna fare, alimentazione compresa, per vivere in modo sano”. L’ultimo allarmante report dice che un ragazzo su tre, dai 6 ai 9 anni, mostra segni di obesità.

Dare il buon esempio, correndo

Così, ogni giorno, Ralph macina chilometri superando confini e barriere e parlando di un’Europa più unita e felice. E corre pensando a Tarifa, alla nonna e al suo passato. Lo fa concedendo brevi interviste e godendo della compagnia di tante persone che, per un breve o lungo tratto, decidono di seguirlo. “Voglio spingere le persone a scendere dal divano e andare fuori. Credo sia l’unico modo per combattere la paura che ci circonda e ci attanaglia. Ma per convincerle che tutto ciò è possibile posso solo continuare a dare l’esempio”.

Se avete correzioni, suggerimenti o commenti scrivete a dir@agi.it