

Catherine Grosso



«Essendo relativamente giovane e sostanzialmente sana non pensavo a un infarto cardiaco.» Eppure nel 2016 è successo, Catherine Grosso aveva solo 45 anni: «Non ero consapevole di quanto fosse stressante la mia vita e non avevo percepito che, nell’arco di due anni, era insorta una carenza di moto». L’anno prima dell’evento Catherine aveva traslocato due volte, cambiando altrettante volte il posto di lavoro. L’infarto è arrivato quattro mesi dopo l’inizio del secondo nuovo lavoro. «Secondo me è dipeso dall’enorme stress cui ero esposta nel nuovo contesto lavorativo.»

Essendo una persona dinamica e aperta, Catherine Grosso ha cambiato spesso professione e addirittura settore di attività, passando da un lavoro a contatto con il pubblico nel settore alberghiero a uno con focalizzazione sui numeri nella contabilità salariale. Una sua passione è l’enologia: ama scoprire o far scoprire agli altri i vini svizzeri e di tutto il mondo. Le piace anche viaggiare per conoscere altre persone e culture come, ad esempio, durante il suo tour in India. Inoltre, è stata per molti anni motociclista anche se, da quando ha avuto l’infarto, usa più la bicicletta della moto. «Mi dispiace un po’, ma il tempo non basta per fare tutto.»

Anche se, grazie a un intervento tempestivo, Catherine non ha riportato danni permanenti, le prime settimane dopo l’attacco cardiaco sono state difficili. «La paura ha iniziato a diminuire solo dopo diversi mesi, lasciando il posto a un nuovo ritmo di vita con attività sportive.» Catherine Grosso ha una personalità forte e sa lottare: «Ho preso l’infarto come un campanello di allarme e da allora faccio tutto il possibile per evitare che si ripeta». Ora pratica sport due o tre volte alla settimana e, se possibile, cerca di fare 8’000-10’000 passi al giorno, «il che non è sempre facile se si lavora stando seduti per 8 ore e mezza». In questo può contare sul suo partner che organizza tour in bicicletta per entrambi. «Considerando il nostro differente livello di prestazioni, a lui servono come riscaldamento»

racconta la dinamicissima Catherine, facendo l'occholino e con il suo tipico senso dello humor.

Dal giorno dell'infarto lei, che ama la vita e sa apprezzare una buona cena con gli amici, ha imparato ad ascoltare il suo corpo e i segnali che le invia. Cerca però anche di relativizzare le cose, senza innervosirsi al minimo sintomo. Che cosa consiglia alle altre persone colpite? Ciascuno deve trovare il proprio modo di gestire la situazione ma «bisogna essere consapevoli dei fattori di rischio e cercare di ridurli nella vita quotidiana», ad esempio entrando a far parte di un gruppo del cuore (www.swissheartgroups.ch). Lei stessa partecipa al programma a Cugy: «lo ho poca autodisciplina. Il fatto che gli incontri si svolgano fuori casa a un orario fisso e le dinamiche all'interno del gruppo mi motivano e mi sono di aiuto. Le attività in gruppo sono varie, il capogruppo e gli altri partecipanti sono molto simpatici e l'atmosfera è sempre piacevole. Per questo sono felice di partecipare agli incontri ogni settimana.

Prima Catherine Grosso era iscritta a un programma di riabilitazione stazionaria della clinica La Lignière: «L'approccio olistico, con assistenza medica e psicologica ma anche consulenza alimentare e sportiva, mi ha aiutato a ritrovare la fiducia in me e nel mio corpo». Un altro aspetto conta molto per lei: «Le persone che non hanno mai avuto un infarto fanno fatica a comprendere il trauma che rappresenta un evento di questo tipo. È veramente importante ascoltare attentamente, prendendo sul serio le persone malate e ciò che provano».