

Laura De Marco, oltre la pista: imparare a restare interi

5 Ottobre 2026



di Giulia Guaglione

Dalla scoperta quasi casuale dell'atletica alla Nazionale, passando per gli infortuni e 18 microfratture. Oggi Laura De Marco insegna in palestra lavora nel mondo della moda e ha raccolto nel libro *Restare interi* una parte del suo percorso personale.

L'atletica è arrivata nella sua vita quasi per caso. Nessuna tradizione sportiva in famiglia, nessun progetto costruito in anticipo. A spingerla verso la pista è stata una compagna di scuola, insieme a un gruppo di amiche che già praticava atletica. «È stata una scelta molto casuale», racconta Laura De Marco.

Da quella scelta, però, è iniziato un percorso che l'ha portata a confrontarsi con il livello nazionale e internazionale, a vestire la maglia azzurra e a costruire intorno allo sport una parte importante della propria identità.

Il primo momento di svolta arriva nel 2015, quando ai campionati italiani conquista un secondo posto inaspettato e realizza il minimo per i Mondiali. La convocazione non arriva, ma quella gara rappresenta comunque un passaggio importante: *«Quello mi ha dato una dimensione»*.

Le competizioni, i viaggi e il confronto con atlete di alto livello diventano progressivamente parte della sua quotidianità. E proprio il confronto con quel mondo contribuisce a rafforzare una sicurezza che, racconta, non ha mai dato per scontata. *«Non mi sono mai sentita all'altezza di fare le cose»*, spiega. Eppure le competizioni più importanti le permettono di scoprire di poter fare molto più di quanto pensasse.

«Sotto pressione riesco a dare cose che, quando sono in forma e uno mi prepara bene, senza quella pressione non riesco a dare», racconta. Per Laura la motivazione non arriva soltanto prima del risultato, ma si costruisce anche attraverso i risultati stessi: *«La fame viene mangiando»*.



Gli infortuni e la fine di una certezza

Il percorso sportivo, però, non è stato segnato soltanto dalle competizioni. A un certo punto sono arrivati gli infortuni, diventati progressivamente più frequenti e difficili da gestire. Laura ricorda in particolare un periodo durante il quale ha dovuto fare i conti con numerose microfratture. Rileggendo oggi i referti, ne ha contate 18.

«È stato un calvario», racconta. Il problema non era soltanto non poter correre. Gli infortuni hanno

avuto conseguenze anche sulla quotidianità, sulla socialità e sullo studio. «Quando hai male a un piede e non riesci a camminare cambia il modo in cui devi fare le cose: ti devi fare accompagnare, non sei autonoma».

È in questa fase che l'atleta deve confrontarsi con una domanda più profonda: cosa resta quando viene meno quella che per anni è stata una parte centrale della propria vita?

«*Fai fatica ad accettare che non puoi fare il tuo sport*», spiega Laura. L'atletica non rappresentava soltanto la competizione, ma anche una routine, uno sfogo e una forma di socialità. Per questo sostituirla con altri sport non è stato sufficiente. «*Ho convertito in altri sport, però non è la stessa cosa*».

Gli infortuni hanno quindi rappresentato anche un momento di cambiamento personale. «*Mi ha un po' fatto riflettere sul fatto che in quel momento mi stava proprio togliendo la vita*», racconta.

La scrittura per rimettere insieme i pezzi

È proprio dentro questo percorso che si inserisce *Restare interi*, il libro pubblicato da Laura De Marco.

La scrittura era già presente nella sua quotidianità. Laura racconta di aver sempre scritto soprattutto nei momenti più difficili, per fare ordine nei propri pensieri e ridimensionare la percezione negativa delle giornate. La svolta arriva quando ritrova sul computer alcuni vecchi appunti. Rileggendoli, si accorge della profondità di quelle riflessioni e decide di raccoglierle e riorganizzarle. «*Ho cercato di dare un senso a questi anni*», racconta.

Il libro diventa così anche uno strumento di rilettura personale, una sorta di «autoterapia» attraverso la quale mettere in ordine esperienze, difficoltà e cambiamenti. A questa dimensione si aggiunge una perdita importante. Nel 2023 muore Flavia, una delle migliori amiche di Laura, conosciuta ai tempi della Nazionale giovanile e descritta come una sorella. A lei è dedicato *Restare interi*.

«*Riuscire a terminarlo è come se mi avesse restituito un po' di vita*», racconta Laura. La scrittura diventa quindi anche un modo per dare forma agli anni vissuti dopo la morte dell'amica e per riconoscere il percorso compiuto.

Il significato di *Restare interi*

Il titolo del libro non riguarda soltanto la lunga storia di infortuni che ha segnato la sua esperienza sportiva. Per Laura, «restare interi» significa soprattutto accettare le diverse parti della propria personalità. «*Parla dell'importanza di accettare i lati complessi che abbiamo*», spiega.



Una riflessione che riguarda anche il modo in cui una persona cambia a seconda degli ambienti e delle situazioni che attraversa. Per Laura non significa necessariamente rimanere sempre uguali, ma riuscire a tenere insieme le proprie diverse sfaccettature senza doverle semplificare.

Nel libro trova spazio anche il rapporto tra corpo e dimensione emotiva. Laura racconta di aver collegato alcuni dei suoi infortuni a periodi personali difficili e allo stress. *«Ho capito da tanti infortuni che scegliere meglio gli ambienti e le persone, mettere dei limiti, mi aiuta anche a non somatizzare nel corpo certe cose»*, spiega.

Una consapevolezza che ha modificato anche il suo modo di rapportarsi agli altri: imparare a farsi rispettare e a dire di no è diventato parte del percorso di crescita.

Una nuova identità professionale

Oggi Laura sta costruendo una vita professionale articolata su più fronti. Tiene classi in palestra, ha conseguito diverse certificazioni nell'ambito dell'allenamento funzionale e del pilates posturale e sta completando il percorso in Scienze motorie.

Parallelamente, continua a lavorare nel mondo dell'immagine e della moda. Il rapporto con questo

settore era iniziato già da giovanissima, anche insieme alla sorella gemella, e negli anni si è trasformato in collaborazioni con diversi brand e agenzie.



Anche in questo caso lo sport ha rappresentato un punto di partenza. La maglia azzurra e l'esperienza nell'atletica le hanno permesso di entrare in contatto con il mondo delle campagne pubblicitarie, fino a sviluppare un percorso parallelo.

Una quotidianità quindi diversa da quella dell'atleta agonista, ma nella quale lo sport continua a essere presente. Non più soltanto come ricerca della prestazione, ma attraverso l'insegnamento, il movimento e una nuova relazione con il proprio corpo.

«Avrei voluto avere meno paura dei cambiamenti»

Alla fine del percorso, Laura torna idealmente alla ragazza che aveva iniziato atletica quasi per caso. Se potesse incontrarla oggi, le darebbe soprattutto un consiglio: avere meno paura dei cambiamenti: *«Mi piacerebbe che quella bambina avesse meno paura delle cose»*, racconta. E aggiunge un secondo insegnamento: *«Le direi di stare tranquilla, di essere paziente e di capire che le cose, prima o poi, arrivano e si sistemano»*.

Dall'atletica alla scrittura, dagli infortuni alla ricerca di una nuova dimensione professionale, la storia di Laura De Marco non è quindi soltanto quella di un'atleta che ha cambiato strada. È il

racconto di una persona che ha dovuto imparare a ridefinire la propria identità quando una parte fondamentale della sua vita non poteva più essere quella di prima. E che oggi prova a tenere insieme tutte le sue diverse versioni, senza rinunciare a nessuna.

È, in fondo, il significato che Laura attribuisce a *Restare interi*: **non eliminare i pezzi che ci compongono, ma imparare a riconoscerli e a tenerli insieme.**