



L'INTERVISTA/3



# vedere... Così il Signore mi ha guidato all'oro olimpico"

G+ CONTENUTO PREMIUM

G+: tutte le notizie



anche depressione, amore ritrovato, disturbi alimentari, buio e ritorno alla luce. E qui parla di tutto questo

Chiara Soldi

23 novembre 2024 (modifica alle 09:49) - MILANO

**A**rrivati al Centro olimpico federale di Ostia, poco fuori Roma, Alice Bellandi ci sorprende: è a suo agio anche in un mondo apparentemente lontano da quello del judo, fatto di marzialità e compostezza. Il trucco, le acconciature e i cambi d'abito la divertono e quello sguardo severo che la contraddistingue quando indossa un judogi in gara si trasforma: "Da fuori posso sembrare antipatica, quasi una stronza, ma in realtà il mio più grande segreto è che sono un orsacchiotto". Quella che parla è un'Alice diversa, che ha imparato ad aprirsi lasciando spazio all'amore, soprattutto verso se stessa. Quell'amore che è mancato in un momento difficile della sua vita, tanto da toccare il fondo. L'oro olimpico vinto a Parigi, battendo in finale l'israeliana Lanir, è frutto di un percorso che ha portato la ventiseienne bresciana ad affrontare di petto i traumi che la stavano divorando. Nel 2020, mentre sul tatami lottava per la qualificazione ai Giochi di Tokyo, fuori combatteva contro la depressione e i disturbi alimentari. Ed è stata proprio la successiva delusione del settimo posto in Giappone a salvarla. Da lì, ha dato inizio a una rinascita che l'ha portata a cambiare allenatore, categoria di peso (dai -70 kg ai -78 kg), a incontrare la sua mental coach Laura Pasqua e la sua compagna, la judoka sudafricana Jasmine Martin, riscoprendo anche la fede. Un ritrovato e delicato equilibrio con cui ancora oggi è costretta a fare i conti e che in Francia l'ha portata a coronare il sogno di una vita. Il suo oro non è una semplice medaglia, ma la consacrazione di

Abbonati, puoi disdire quando vuoi.



**G+**  
1€ al mese  
anziché 4,99€

**G ALL**  
3,99€ al mese  
anziché 16,66€ al mese



- Sportweek e gli speciali**
- Tutta Gazzetta.it senza limiti**
- I contenuti esclusivi G+** (Le pagelle, le interviste esclusive, gli speciali e le rubriche, le newsletter)

L'offerta scade tra

06 : 10 : 09 : 16  
Giorni    Ore    Minuti    Secondi

ABBONATI A G+

oppure

Sei già abbonato? [Accedi](#)

Offerta annuale ricorrente, per info clicca qui [Termini e condizioni](#)

|