

Mary Cain, la confessione della stella dell'atletica Usa: "Spinta a dimagrire dal team della Nike, mi tagliavo. Nessuno mi ha aiutata"



Il caso rivelato al New York Times sta scuotendo il mondo dello sport americano. Nel mirino il Nike Oregon project, il miglior programma del paese per la preparazione di atleti promettenti. Formato da soli uomini e capeggiato dall'allenatore Alberto Salazar, che la umiliava davanti ai compagni se non perdeva peso. Mary per tre anni non ha avuto il ciclo, si è procurata cinque fratture per l'osteoporosi ed è diventata autolesionista. Tutti vedevano, ma nessuno ha fatto niente. Ora Nike ha aperto un'indagine interna

Un [video confessione che svela il dietro le quinte di una giovane sportiva ai massimi livelli](#). Di una promessa dell'atletica stroncata da un **allenatore** e un team fatto di soli uomini ossessionati dal suo **peso**, che doveva ridursi

sempre di più. Così all'astro nascente del *Nike Oregon Project* **Mary Cain**, per tre anni, è scomparso il ciclo e, a causa dell'osteoporosi dovuta al grave **squilibrio ormonale**, si è causata **cinque fratture**. Una tortura "fisica e psicologica" sfociata anche **nell'autolesionismo** a cui però nessuno faceva caso. Perché bisognava soltanto vincere, "*no matter what*". Un caso che sta scuotendo il mondo dell'atletica americana, con decine di sportivi che esprimono la loro solidarietà a **Mary** e chiariscono: quello che è capitato a lei è successo anche a tante altre ragazze.

L'esperienza nel Nike Oregon Project – Mary Cain, che oggi ha 23 anni, ha fatto nomi e cognomi in un video del *New York Times* e *Nike* ha aperto un'indagine interna per verificare la fondatezza delle **accuse**. La multinazionale sportiva aveva infatti creato il suo **team**, considerato molto prestigioso, per promuovere l'atletica. Era il migliore programma del paese per chi aveva **qualità promettenti** e l'accesso era concesso soltanto ad atleti dal **grande potenziale**. Una di loro era **Mary Cain**: a 17 anni si era qualificata per la finale dei 1.500 metri ai Mondiali di Mosca nel 2013, diventando così la più giovane a rappresentare gli Usa nell'atletica. Era anche la **mezzofondista** americana più giovane e più veloce di tutti i tempi, quelle che tutti pensano destinate a vincere le **Olimpiadi**.

Nel 2012 chi la allenava era **Alberto Salazar**, a capo del **Nike Oregon Project**: quello che veniva considerato l'allenatore perfetto, quello dei **record**. Vincitore della maratona di **New York** e dello **IAAF Coaching Achievement Award** nel 2013, due anni dopo sarà accusato di essere coinvolto in casi di **doping**. Motivo per cui nel 2019 è stato sospeso per 4 anni dal mondo dell'atletica e il **Nike Oregon Project** è stato chiuso.

In mezzo, però, c'è la vicenda di **Mary**. Il team tutto maschile incaricato della sua preparazione atletica, con **Salazar** in testa, premeva costantemente sul fatto che dovesse dimagrire. Era ossessionato dal suo peso, sempre di più. Una linea che ha

avuto conseguenze pesantissime per Mary: la sua vita si era trasformata in un crescendo di **umiliazioni**, autolesionismo, **pensieri di suicidio** e perdita del ciclo, con **squilibri ormonali** per cui è arrivata a procurarsi cinque **fratture**. Il team del **Nike Oregon Project** sapeva tutto, la vedeva. Ma non faceva niente, non si curava né del suo **disagio fisico** né di quello mentale. “Ero entrata perché volevo essere la migliore atleta di sempre – ha detto **Mary** al *Nyt* – e invece sono stata emotivamente e fisicamente violentata da un sistema ideato da **Alberto** e avallato dalla **Nike**“. Il suo allenatore, ha continuato, “era costantemente impegnato a cercare di farmi perdere peso. Aveva creato un numero **arbitrario** di 114 libbre (51,7 chili). Di solito mi pesava di fronte ai miei **compagni** di squadra e mi umiliava davanti a tutti se non stavo perdendo peso. Voleva darmi la **pillola anticoncezionale** e dei **diuretici** per raggiungere lo scopo”. Una situazione di non ritorno: “Mi sentivo **impaurita** e **incastrata**, iniziai ad avere pensieri suicidi. Ho iniziato a tagliarmi. Alcuni vedevano che mi tagliavo. Ma nessuno ha mai fatto o detto qualcosa”. Quando spiega ai suoi **genitori** cosa stesse accadendo loro la riportano subito a casa. “A quel punto non pensavo neanche più alle **Olimpiadi** – dice – stavo solo cercando di sopravvivere”. Rivelazioni sulle quali Nike ha avviato indagini interne. E le rivelazioni di Mary sono ulteriormente supportate da **Steve Magness**, ex assistente di **Salazar** poi diventato **whistleblower** di quanto accadeva dietro le quinte degli allenamenti del **Nike Oregon Project**. Ricorda, parlando col *Guardian*, quando gli chiesero di convincere un’atleta a perdere peso. Guardando i dati, osservò che i valori erano in linea, che non c’era nessuna necessità di dimagrire. Ma a quel punto la risposta fu: “Non mi importa quello che dice la **scienza**, so quello che vedo coi miei occhi. Ha il culo troppo grosso’. Nella stanza – precisa – non c’era nessuno a cui importassero **benessere** e **salute**. Quando la cultura di porta all’estremo, è questo quello che succede”.