

Attività fisica ovvero la Ricetta che non si ritira in farmacia.

Normalmente, quando il diabetico termina la visita al Servizio di Diabetologia, ha in mano il foglio dei consigli dietetici, l'impegnativa per gli esami di laboratorio da presentare alla prossima visita, le ricette per i farmaci ed il foglio con la data del prossimo appuntamento. Normalmente riceve anche il consiglio: "Faccia movimento, si muova di più". Quando sentono parlare di movimento molte persone hanno un momento di resistenza e pongono molte obiezioni. Nella maggior parte dei casi ritengono di fare già molto movimento come nel caso dei 100-150 metri da fare a piedi, ogni giorno andata e ritorno, per andare a prendere la macchina perchè non riescono a parcheggiare sotto casa.

Quando si parla di movimento andrebbe sempre specificata la differenza tra movimento un tantum ed attività fisica, perchè è molto utile farla, ma soprattutto cosa fare e per quanto tempo.

L'importanza dell'attività fisica nella terapia del diabete mellito viene da molto lontano. Già pochi anni dopo la scoperta dell'insulina, il famoso diabetologo Elliot P. Joslin figurò la terapia del diabete come una troika guidata dal diabetico e trainata da tre cavalli, Dieta, Farmaci, e Attività fisica. Il diabetico guidando i tre cavalli partecipa alla sua VITTORIA sul diabete. Successivamente le osservazioni di Joslin sono state confermate da molteplici studi internazionali che hanno evidenziato come l'attività fisica permetta di ridurre molteplici fattori di rischio nel diabetico oltre a migliorare il compenso metabolico e donare benessere al corpo ed alla mente.

Certamente lasciarsi alle spalle la sedentarietà e gli agi della vita quotidiana è faticoso, qualche volta noioso e capita che dopo aver fatto dell'attività fisica, specie se non appropriata ci si senta stanchi, acciaccati, ma basta poco per accorgersi che l'attività fisica regala salute e benessere. Bisogna essere motivati, sapere cosa fare e magari farlo in gruppo così da avere un momento di confronto e "allegria".

Con questa mission è nato nel 2012 il gruppo Sweet Team Aniad FVG. Punto d'orgoglio è stato quello di nascere in concomitanza con la staffetta Telethon 24 per 1 ora di Udine. I diabetici vogliono essere partecipi della ricerca e non soggetti passivi. Infatti, il motto dell'associazione è "Il Diabete, corre per la ricerca" che diventa, parafrasando una celebre frase di JF Kennedy: "non chiedere cosa il diabetologo può fare per te, ma chiedi cosa puoi fare tu per il tuo diabete".

Lo Sweet Team Aniad FVG si è sviluppato promuovendo il concetto di attività fisica svolta in sicurezza per migliorare la gestione quotidiana del diabete di tipi uno e 2 e fornire anche una motivazione psicologica a fare attività fisica organizzata ed in gruppo. Motivazione psicologica come spinta a fare "attività fisica" con la possibilità di vedere le proprie performance migliorare nel tempo. Attività fisica "terapeutica" per tutti svolta con il supporto e la supervisione degli operatori diabetologici di tutta la Regione FVG.

Da allora varie manifestazioni sportive regionali e nazionali hanno visto la partecipazione dello Sweet Team Aniad FVG che dalla marcia e corsa, le attività fisiche più semplici ed economiche, si è espanso al Nordic Walking, al ciclismo ed alla MTB. Naturalmente non bisogna pensare che lo Sweet Team FVG sia indirizzato solamente a coloro che mirano ai gradini più alti del podio;

lo Sweet Team Aniad FVG è rivolto a TUTTI coloro, diabetici e accompagnatori che vogliono fare attività fisica controllata ed in sicurezza.

Il 20 settembre 2015 a Udine, 3 diabetici di tipi 1, che avevano iniziato la loro partecipazione allo Sweet Team, camminando, dopo adeguata preparazione diabetologica e dietologica, hanno partecipato alla 16° Maratonina "Città di Udine" ottenendo degli ottimi risultati sia sul piano atletico che metabolico ed il protocollo di preparazione ed i loro risultati saranno presentati al prossimo Congresso Regionale di Diabetologia del FVG il 21 novembre a Trieste. Ma i nostri 3 eroi non hanno corso da soli perché sono stati accompagnati ed incitati da un folto gruppo di colleghi che hanno corso o camminato alla "Straudine" manifestazione non competitiva, a latere della Maratonina, dove lo Sweet Team Aniad FVG è risultato, per la terza volta il gruppo più numeroso.

Lo Sweet Team FVG vuole lanciare un messaggio forte celebrando la Giornata Mondiale del Diabete a Palmanova (UD) il 15 novembre 2015 dove ci sarà uno stand informativo, un gruppo di 13 diabetici parteciperà alla Maratonina di 21 km ed un gruppo di circa 70 persone che prenderanno parte alla "Corro anch'io" di 6 o 12 Km; in entrambi i casi ci sarà la supervisione dietologica, diabetologica e del preparatore atletico che ha seguito la preparazione fisica del gruppo che affronterà i 21 km.

Non voglio dimenticare le altre attività dello Sweet Team come ciclismo, MTB e forse in un futuro anche nuoto o sci, ...ma questo è solo l'inizio. Perché Sweet Team Aniad Fvg è "Il Diabete corre per la Ricerca" e corre veloce.

Presidente

Ubaldo la Monaca

Addetto Stampa

Marco Lamon

