



Gazzetta dello Sport.it > **In coda al gruppo** > Alla Squadra Sweet Team Fvg il diabete corre per la ricerca

## Alla Squadra Sweet Team Fvg il diabete corre per la ricerca

di **Gian Luca Pasini**

# SWEET TEAM FVG



## I DIABETICI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA CORRONO PER LA RICERCA SUL DIABETE

Alzati e cammina. Inforca e pedala. Fa bene a corpo e mente. Previene e aiuta a curare. Al punto che i pazienti diabetici del Friuli Venezia Giulia hanno indossato tuta e scarpe. Et voilà, ecco la Sweet Team Fvg: l'obiettivo è promuovere il concetto che l'attività fisica, svolta in sicurezza, migliora la gestione quotidiana del diabete, sia di tipo 1 che di tipo 2. Sport "terapeutico" per tutti, ma non selvaggio bensì con il supporto e la supervisione di diabetologi della regione. Nata nel 2012 con lo slogan "il diabete corre per la ricerca", la squadra è in crescita. Prima a piedi, da quest'anno anche in bicicletta. Il prossimo appuntamento domenica alla Bavisela Family di Trieste. Ce ne parla il coordinatore Ubaldo la Monaca, diabetico di tipo 1 e pure lui atleta della Sweet Team Fvg.

La Monaca, perchè sport in sicurezza? Quali i pericoli?

“Per un paziente diabetico insulino-dipendente, correre 21 km vuol dire imparare a gestire in modo adeguato la sua terapia e i carboidrati necessari a prevenire una caduta dei valori glicemici, evenienza pericolosa ma molto probabile per una performance fisica di questo livello.

Qualche esempio dei benefici derivati dalla pratica sportiva?

“Il 38enne udinese Roger Bernardis, diabetico di tipo 1 insulino-dipendente da 25 anni, dal 2006 è in terapia con il microinfusore. Si racconta così: “Sono sempre stato uno sportivo fin da bambino, ma da quando sono diventato diabetico lo sport è diventato per me basilare. Infatti, oltre ad avere un'alimentazione controllata, quotidianamente pratico sport. All'età di 16 anni mi sono avvicinato alla bici da corsa con la squadra ciclo-amatoriale del paese. Poi ho scoperto la MTB e per alcuni anni ho partecipato alle gare agonistiche che proponeva il territorio. Negli ultimi cinque anni ho scoperto e mi sono appassionato alla corsa. I posti che più mi danno soddisfazione sono lungo il Collio friulano: dopo una giornata di lavoro come operaio-metalmeccanico, non c'è niente di più rigenerante di un'ora di running immerso tra la natura””.



Domenica correrà più di un'ora...  
Risponde Roger: “Sarà la prima volta che affronterò la mezza maratona. Sarò seguito dal team di diabetologi della squadra, i quali seguiranno anche gli andamenti della glicemia prima, durante e dopo la corsa con l'holter glicemico che permette di rilevare costantemente i livelli di glucosio. Così potrò gestire al meglio gli sbalzi glicemici e riportare i valori nella norma affrontando i 21 km in sicurezza e libertà. Il prossimo obiettivo a giugno, alla Cortina-Dobbiacco di 30 Km”.

Quindi sport per migliorare la gestione quotidiana del diabete

Riprende La Monaca: “Penso che tutti dovrebbero praticare qualsiasi tipo di sport in sicurezza e avere un’alimentazione corretta, in particolare un diabetico. A Trieste ci sarà anche Stefano Guerriero, podista amatoriale che ha scoperto di avere il diabete di tipo 2 a inizio anno. Unendo le loro esperienze sportive e di vita con il diabete, porteranno a termine i 21 km nel migliore dei modi, sfatando il mito che “con il diabete non si può far attività sportiva”. Anzi, desideriamo dimostrare che la pratica costante dello sport e una corretta alimentazione porta notevoli benefici. Il principale è il miglioramento dell’andamento glicemico, oltre a effetti positivi a carico dell’apparato cardiorespiratorio. La persona con diabete, però, soprattutto se pratica terapia insulinica, necessita di addestramento, ottima conoscenza di sé e del confronto con i diabetologici”.

Quali i partner?

“Il progetto “Sweet Team Fvg: uniti nello sport con il diabete” è supportato dalle Diabetologie di tutte le province del Friuli Venezia Giulia che ne garantiscono la diffusione e assicurano a atleti e aspiranti tali il sostegno necessario. Si avvale anche della collaborazione di diversi volontari della regione che permettono la partecipazione della squadra ai vari eventi sportivi”.

Diabetico in campo e pure protagonista...

“Oltre all’avvicinamento e alla pratica regolare dello sport, il progetto vuole anche favorire la possibilità di ottenere dei risultati senza rischi per la propria salute. Il nostro atleta, Luca Colussi, ha conquistato il tricolore al Campionato Italiano Diabetici di mezza maratona di Oristano”.

Un appello a chi fatica a esporsi e a fare attività fisica?

“Domenica parteciperemo alla Bavisela Family con 110 iscritti proprio per sensibilizzare su sport e diabete: lungo il percorso avremo tutti dei palloncini gialli con il nome della squadra e il nostro slogan “Il diabete corre per la ricerca”. Desidero fare un appello a tutti i diabetici, dai più giovani ai più adulti affinché si avvicinino al nostro gruppo”.

La vostra attività si sta ampliando: come?

“In regione stiamo attivando corsi di Nordic Walking con istruttori diabetici che organizzano percorsi personalizzati in base alla preparazione dei propri allievi. L’11 maggio, alla cicloturistica di Sistiana, esordiremo nel ciclismo con una squadra di uomini e donne. Siamo in crescita e pronti a dedicarci anche ad altri sport fornendo il supporto necessario”.

Dove seguirvi?

“Su [www.facebook.com/groups/idiabeticidelfriuliveneziagiulia](https://www.facebook.com/groups/idiabeticidelfriuliveneziagiulia) o scrivendoci a [sweetteamfvg@gmail.com](mailto:sweetteamfvg@gmail.com)”.

Alberto Francescut

