

Il presente sito web utilizza cookies di sessione e di terze parti. Proseguendo nella navigazione sul nostro sito presta il consenso all'uso dei cookies. [Maggiori informazioni](#)

SOLUZIONE FINESTRE

SEGUICI SU

NEWSLETTER

La porta dell'accoglienza e della protezione ha un numero:

45598 Aiutaci ad aprirla.

Manda un SMS o chiama da qualsiasi questo numero. Sostieni con noi l'accoglienza dei minori vittime di maltrattamenti.

Dal 23 novembre al 13 dicembre



ilFRIULI.it

Cerca



METEO | HOME | CRONACA | POLITICA | ECONOMIA | CULTURA E SPETTACOLI | COSTUME E SOCIETÀ | SPORT | EDICOLA | GALLERY | UDINESI

GENTE DEL FRIULI

VIDEOGALLERY

DIVENTA REPORTER

Home / Sport news / Di corsa contro il diabete

Di corsa contro il diabete

Anche quest'anno lo Sweet team Aniad Fvg sarà in pista per la Staffetta Telethon 24 per un'ora



24/11/2015

Anche quest'anno lo Sweet team Aniad Fvg, associazione di sportivi diabetici, parteciperà alla Staffetta Telethon 24 per un'ora di Udine. Nella 24 ore, saranno al via due squadre di atleti diabetici e una di operatori delle diabetologie del Fvg.

malmente, quando un diabetico termina la prima 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 e la data del prossimo appuntamento. Di solito, riceve anche il consiglio di fare 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 molta attività, come nel caso dei 100-150 metri da fare a piedi, ogni giorno andata e ritorno, per andare a prendere la macchina perché non riescono a parcheggiare sotto casa.

Quando si parla di movimento, andrebbe sempre specificata la differenza tra attività a tatum e attività fisica, perché è molto utile farla ma, soprattutto, cosa fare e per quanto tempo. L'importanza del moto 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

ULTIME NOTIZIE

I BLOG D'AUTORE

20.20 ECONOMIA - Blanc friulano: +22% nelle vendite

20.20 CRONACA - Oltre 200 richieste di indennizzo per incidenti con la fauna selvatica

18.15 CULTURA - L'omaggio di Trieste a Pier Paolo Pasolini

18.12 SPORT NEWS - Scherma Fvg: nessuno

CRONACA

Violenza contro le donne: mariti ed ex i carnefici



Appuntamento a Udine con una giornata di dibattito, mercoledì 25 novembre

Lascia un commento

Condividi

LOGIN

Username

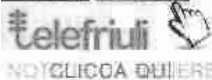
Password

Ricordami

ACCEDI CON

PASSWORD DIMENTICATA?

TG FVG



VOTA IL MIGLIORE FRIULI

VOTA IL MIGLIORE FRIULI

ERMETIC serramenti Salt di Povoletto (ud) Via Milano, 7 Tel. 0432.679100
ALPI serramenti loc. Debellis di Talpana Tel. 0432.790215
 www.ermeticserramenti.it commerciale@ermeticserramenti.it

ECONOMIA

Zonin lascia la guida della Popolare di Vicenza, l'industriale Dolcetta nuovo

Riparte l'attività dell'acciaieria del magnate russo Abramovich

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 un'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 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 1 e 2 e fornire anche una motivazione psicologica a fare attività fisica organizzata e 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.

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 e alla Mtb. Naturalmente non bisogna pensare che il progetto sia indirizzato solamente a coloro che mirano ai gradini più alti del podio; è rivolto a chiunque - diabetici e accompagnatori - voglia fare attività fisica controllata e in sicurezza.

Il 20 settembre 2015 a Udine tre diabetici di tipo 1, che avevano iniziato la loro partecipazione allo Sweet Team camminando, dopo adeguata preparazione diabetologica e dietologica hanno partecipato alla **16° Maratonina**, ottenendo ottimi risultati sul piano atletico e metabolico tanto che il protocollo di preparazione e i risultati sono stati presentati al **Congresso regionale di Diabetologia del Fvg** il 21 novembre a Trieste. Ma i nostri tre eroi non hanno corso da soli, perché sono stati accompagnati e incitati da un folto gruppo di colleghi che hanno corso o camminato alla **Straudine**, dove lo Sweet Team Aniad Fvg è risultato, per la terza volta, il gruppo più numeroso.

La squadra per lanciare un messaggio forte ha celebrato la Giornata mondiale del diabete a **Palmanova**, il 15 novembre, con uno stand informativo; un gruppo di 14 diabetici ha corso la **Maratonina** di 21 chilometri, mentre circa 80 persone ha preso parte a **Corro anch'io**, sui tracciati di 6 o 12 chilometri, dove è risultato il gruppo più numeroso. In entrambi i casi c'è stata la supervisione dietologica, diabetologica e del preparatore atletico che ha seguito la preparazione fisica del gruppo che ha affrontato la mezza. Senza 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.

CONDIVIDI:   

AUTORE:

 0 Commenti

AGGIUNGI UN COMMENTO

Per poter commentare l'articolo devi essere loggato nel sito.

LOGIN »

presidente



"Oggi è possibile per me fare un passo indietro, perché lascio la banca in mani serie e affidabili"

 0 Condividi



L'impianto Evraz Palini e Bertoli di San Giorgio di Nogaro riaprirà i battenti il 25 novembre

 0 Condividi

Blanc friulano: +22% nelle vendite



Il latte bianco friulano 'doc' del Consorzio Agrario Fvg, ha presentato un video promozionale

 0 Condividi

Lavoro: più assunzioni ma saldo ancora negativo



Lo ha evidenziato oggi il segretario regionale Uil, Giacinto Menis

 0 Condividi

SPETTACOLI

Tradizione in movimento



Prima nazionale, martedì 24 a Cervignano, per il nuovo trio del jazzista Enrico Rava

 0 Condividi

Al Teatro Bon la 'Spoon River' carnica



Musica e narrazione per riproporre le storie raccontate da Giorgio Ferigo nel 1983 in uno storico album

 0 Condividi

Ecco il rock friulano-canadese



Giovedì 26 agli 'Angel's Wings Studios' di Pantianico presentazione del nuovo album di Max Navarro

 0 Condividi

Master di danza al 'Giovanni da Udine'



A 'Moving centuries' martedì 24 il direttore artistico del Royal New Zealand Ballet

 0 Condividi

POLITICA

I grillini di Pordenone: "Con il Pd l'unico rapporto è da avversari"



Elezioni 2016 - Gli attivisti del Meetup cittadino non vogliono alleanze con alcuno. "Il nostro interlocutore sono soltanto i pordenonesi"

 Lascia un commento

Condividi

Sono 3.200 i migranti arrivati in Fvg: tempi dell'accoglienza il vero ostacolo