

30 novembre 2015

Sweet Team Aniad Fvg, il diabete corre veloce per la ricerca

a cura di **Gian Luca Pasini** (<http://incodaalgruppo.gazzetta.it/author/gpasini/>)



(<http://incodaalgruppo.gazzetta.it/2015/11/30/sweet-team-aniad-fvg-il-diabete-corre-veloce-per-la-ricerca/1-6/>)

Silenziosa, subdola. “Purtroppo il diabete è una malattia silenziosa, la si sente quando è troppo tardi. Se ne parla tanto, ma l’impegno per combattere quella che viene definita “Epidemia Diabete” è minimo”. Parla l’Associazione Sweet Team Aniad FVG. In regione Friuli Venezia Giulia collabora con le Diabatologie della Regione FVG. Punta all’attività fisica come uno dei cardini della terapia del diabete sia nella prevenzione del diabete e la riduzione dei fattori di rischio. “Il nostro prossimo appuntamento sarà la staffetta Telethon 24 x 1 ora del 12 e 13 dicembre, a Udine. Contiamo di partecipare con almeno 2 squadre di 24 atleti diabetici e forse anche con una squadra di 24 operatori diabetologici della Regione Friuli Venezia Giulia” (In una delle foto i 14 atleti diabetici dello Sweet Team Aniad FVG, con accompagnatori, che hanno partecipato alla Mezza Maratona di Palmanova).



[\(http://incodaalgruppo.gazzetta.it/2015/11/30/sweet-team-aniad-fvg-il-diabete-corre-veloce-per-la-ricerca/2-9/\)](http://incodaalgruppo.gazzetta.it/2015/11/30/sweet-team-aniad-fvg-il-diabete-corre-veloce-per-la-ricerca/2-9/)

MOVIMENTO “Normalmente quando il diabetico termina la visita al Servizio di Diabetologia, ha in mano 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. E in genere 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 una tantum ed attività fisica, perché è molto utile farla, ma soprattutto cosa fare e per quanto tempo”.



[\(http://incodaalgruppo.gazzetta.it/2015/11/30/sweet-team-aniad-fvg-il-diabete-corre-veloce-per-la-ricerca/14atletidiabetici_mezzamaratona_palmanova/\)](http://incodaalgruppo.gazzetta.it/2015/11/30/sweet-team-aniad-fvg-il-diabete-corre-veloce-per-la-ricerca/14atletidiabetici_mezzamaratona_palmanova/)

DI CORSA PER LA RICERCA L’attività fisica permette di ridurre molteplici fattori di rischio nel diabetico, oltre a migliorare il compenso metabolico e donare benessere al corpo ed alla mente. “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”. Il cui motto 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 1 e 2 e fornire anche una motivazione psicologica a fare attività fisica organizzata ed in gruppo. Attività fisica “terapeutica” con il supporto e la supervisione degli operatori diabetologici di tutta la Regione FVG.

VARI SPORT Lo Sweet Team Aniad FVG pratica varie discipline sportive: marcia, corsa, nordic walking, ciclismo e MTB. Il 20 settembre, a Udine, 3 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 “Città di Udine” ottenendo ottimi risultati sia sul piano atletico che metabolico tanto che il protocollo di preparazione ed i loro risultati sono stati presentati al Congresso Regionale di Diabetologia del FVG a Trieste. Un gruppo di 14 diabetici ha inoltre corso la maratonina di Palmanova mentre 80 persone erano a “Corro anch’io” dov’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 i 21 km.

Alberto Francescut