

Oltre la Gara

*Alla Beat Pippo si corre, ma soprattutto ci si confronta!
Racconti e Riflessioni sulla Due Giorni di Sport e Diabete*

Mazara del Vallo (TP), 8-9 dicembre 2007



*A cura del Dott. Cristian Agnoli, DM 1 e Presidente Diabete No Limits Onlus
in collaborazione con la Dott.ssa Antonietta M. Scarpitta,
Dir. Med. di Endocrinologia c/o U.O.C. di Diabetologia e Malattie del Ricambio del P.O. S. Biagio di Marsala
e con l'approvazione di Pippo Pipitone, DM 1 e promotore Beat Pippo!*

Disclaimer: Beat Pippo Challenge 2007, Campionato Italiano di Mezza Maratona per Atleti con Diabete è evento promosso, coordinato e ideato da Pippo Pipitone che lo ha realizzato assieme ad AGD Marsala e Diabete No Limits Onlus nel puro spirito del volontariato, grazie al supporto non condizionato di Novo Nordisk Farmaceutici. Un ringraziamento ad ANIAD per aver accettato l'invito a partecipare all'evento.

Alla Beat Pippo vince Gus, ma soprattutto trionfa il confronto: al "convegno" del sabato a livello interpersonale, alla gara della domenica, in forma di competizione sportiva aperta.

Nelle parole dei promotori, un'occasione unica per conoscersi, dibattere, confrontarsi, ritrovarsi, uniti da una passione, la corsa, e una condizione, il diabete.

Confronto significa prima di tutto "trasparenza": a volte è difficile dire come stiamo, rivelare magari una glicata non ottimale, alcune complicanze derivanti da anni di diabete. Abbiamo chiesto anche questo sforzo ai partecipanti, che, debitamente sollecitati e stimolati, hanno accolto l'invito a "dire" e "dare" i propri dati, glicemie buone e cattive, sensazioni positive e negative.

Persone con diabete pronte a discuterne in una agorà aperta a tutti, diabetici e non. Anche i più scettici e timorosi, di fronte a qualità e partecipazione, hanno riconosciuto la giustezza della scelta: il problema non è "competitiva" o "non competitiva", ma il "contenuto" di una manifestazione. Il "Campionato" è stato solo il "pretesto" per riunire la base praticante diabetica.

Evidentemente l'invito a non lasciarsi spaventare dall'impronta agonistica dell'avvenimento è stato accolto. I promotori, AGD Marsala e Diabete No Limits onlus sono riusciti a far passare il messaggio "amatoriale" anche a chi si avvicinava per la prima volta al mondo delle "competizioni": gareggiare sì ma in un contesto di festosa sfida, senza insane distorsioni e senza prendersi troppo sul serio, con sorrisi e incoraggiamenti per tutti, fatica a parte, nello spirito dello sport come parte integrante della terapia diabetica, ma sempre e comunque come gioia di vivere.

Un Campionato Italiano che assegna un titolo, ma senza pretesa di ufficialità e celebrazioni. Siamo consapevoli dei nostri limiti e di essere lontani dai livelli assoluti dei *top runner*... Il termine "atleta" è utilizzato nella sua accezione più semplice, "persona che pratica uno sport" senza inventarsi "fenomeni" o "superstar". Alcuni slogan, l'uso di termini anglosassoni, non sono altro che un modo per prendersi bonariamente in giro e tenerci con i piedi saldamente per terra. "Campione Italiano"... "Marathon Clinic" ... servono a farci riflettere su chi siamo e su cosa vogliamo ... Corriere in gara è prima di tutto un gioco, che giova al praticante e allo spettatore diretto e indiretto dell'evento.

IDDM non è più l'ormai obsoleto acronimo anglosassone che identifica la nostra patologia, ma la formula adottata per Beat Pippo e futuri eventi che promuoveremo: "I" come "Informare", "D" come "Dibattere", "D" come "Divulgare", "M" come "Motivare allo Sport".

Beat Pippo Marathon Clinic

Dei 36 partecipanti annunciati, 35 si sono presentati al desk registrazione Beat Pippo, allestito nella hall dell'albergo. Dopo un sobrio pranzo di benvenuto presso il Salone Verdi, il "Campionato di Mezza Maratona per Atleti con Diabete" ha visto il suo inizio ufficiale nel pomeriggio, quando partecipanti, accompagnatori, medici, esperti, relatori, volontari si sono ritrovati presso la sala "Bottaia" per il "forum interattivo" battezzato Beat Pippo Marathon Clinic (BPMC).

Per portare le testimonianze e storie personali al centro del dibattito cercavamo qualcosa di originale e al di fuori dei cliché, che fosse veramente utile per gli atleti con diabete e per gli addetti ai lavori. Per

questo il gruppo di studio Beat Pippo ha pensato alla forma del "workshop": uno spazio unico di confronto gestito in prima linea da persone con diabete e in collaborazione con esperti e medici diabetologi, debitamente istruiti e informati preventivamente sulle modalità di svolgimento dei lavori.

Un primo passo verso quella, a nostro avviso necessaria, personalizzazione dell'approccio medico-sportivo: è infatti difficile rispondere ad un atleta diabetico senza conoscerne almeno in parte la storia clinica. I consigli pratici che si possono esporre rischiano di essere talmente generali da risultare superficiali. Alle relazioni affidate ai medici, si è scelto di affiancare casi concreti attraverso domande formulate dagli stessi partecipanti, nei moduli inviati nelle settimane precedenti.

Il tutto senza parlarsi addosso o autocelebrandosi. Forse non ci siamo riusciti completamente, ma Beat Pippo rappresenta almeno un punto di partenza. Abbiamo cercato di spendere al meglio le risorse umane e materiali a disposizione, che la platea ha dimostrato di meritare e di apprezzare.

Un linguaggio nuovo, diverso, anche se ovviamente qualcosa all'etichetta si è pure dovuto concedere. Momenti di approfondimento alternati a stacchi più ironici e distensivi. In tal senso anche il c.d. "Angolo della Ipo" (*Ipo Corner*) in alternativa al classico *Coffee Break*: un semplice tavolo con acqua, bibite zuccherine, biscotti e bustine di saccarosio che si è dimostrato strumento efficace per dissetare le uogle degli intervenuti e rimediare a qualche inevitabile ipoglicemia da convegno.

Con un po' di fisiologico ritardo sul programma, BPMC comincia intorno alle 15,40.

Prima novità: a prendere la parola e introdurre i lavori è stato un atleta con diabete, l'emozionatissimo padrone di casa, Pippo Pipitone. Un sogno divenuto realtà: un evento promosso e coordinato da diabetici in prima persona che ha visto una partecipazione senza precedenti. Visi noti, ma anche tante facce nuove, persone da tutta Italia, la storia dello sport e diabete amatoriale italiano degnamente rappresentato.

Nemmeno il saluto è rimasto indenne dallo spirito e dall'allegria con la proiezione di alcune vignette satiriche dedicate al forte podista siciliano che hanno disteso l'atmosfera e aiutato Pippo a superare un black-out da agitazione, che ad un tratto è parso irreversibile.

A seguire i saluti da parte di due autorevoli rappresentanti dal mondo della diabetologia siciliana, nella persona del Dr. Giacomo Angileri, fondatore del reparto di Diabetologia del P.O. di Marsala e del Dr. Nino Lo Presti, presidente regionale AMD, entrambi brevi ed efficaci per non sottrarre tempo ai protagonisti dell'evento, le persone con diabete.

Beat Pippo Identity

La diffusione pubblicitaria via web sui siti dedicati all'attività sportiva e al diabete e la fitta rete di contatti telematici ha permesso di rendere noto il programma della manifestazione e ha consentito agli interessati di iscriversi mediante un apposito modulo, da compilare e inviare via mail, in cui venivano anche richiesti oltre a quelli anagrafici, anche dati riguardanti il diabete, lo sport e la convivenza di diabete e sport (agonistico e non). E' nata così la Beat Pippo Identity (BPID), un prezioso lavoro di équipe tra la dott.ssa M. Antonietta Scarpitta e i due promotori-coordinatori dell'evento, Pippo e Cristian, che hanno elaborato, discusso e sintetizzato i dati inviati.

Come spiegato con chiarezza e un pizzico di empatica emozione dalla dott.ssa Scarpitta, BPID non è altro che la carta d'identità dei partecipanti alla manifestazione. Emessa a "BeatPippoLand", con numero progressivo ambizioso HbA1c6.8, impersonata da un certo Mellito Manifesto, l'Identity Card raggruppa in tutto 36 richieste di partecipazione, di cui 32 uomini e 4 donne, età compresa tra 27 e 60 anni, 29 annunciati in corsa per la competitiva, in possesso di regolare certificato di idoneità all'attività agonistica secondo la normativa vigente.

Relativamente al diabete, si tratta per la maggior parte di tipo 1 (31 su 36), di esordio in giovane e giovanissima età, ben compensati (il 33% hanno HbA1c < 6.5 e il 72% <7.5). In 11 fanno uso di microinfusore, i rimanenti in multi-iniettiva con analoghi, i 5 tipo 2 con ipoglicemizzanti orali. Il fabbisogno insulinico giornaliero varia da 14 a 60 unità mentre la media complessiva dei controlli glicemici giornalieri oscilla intorno a 4 così come quella delle visite annuali presso il centro diabetologico.

Riguardo alla combinazione diabete-sport, tutti confermano di avere informato il diabetologo della loro passione sportiva, che peraltro, nel 72% dei casi era antecedente all'esordio del diabete e affermano che questa ne migliora la convivenza. Tutti infatti mostrano abilità nell'adeguamento della posologia insulinica nelle varie condizioni e maturità nella valutazione della rilevazione glicemica in relazione alla gestione dell'attività sportiva sia in allenamento che in gara. Solo in 3 affermano di seguire una dieta specifica, mentre il resto riferisce di avere regolari abitudini alimentari. Nessuno lamenta paure particolari legate al sia diabete che allo sport: solo in due mostrano preoccupazione per le eventuali ipoglicemie, uno per possibili traumi, uno per la salute in genere (eventuali problemi cardiologici).

Relativamente all'attività agonistica in sé, mediamente l'allenamento è 3-4 volte a settimana, con una percorrenza media di circa 40 Km, con una certa costanza negli allenamenti in tutti i periodi dell'anno che consente di raggiungere, in alcuni casi, record personali di tutto rispetto (fino a 2h 52' per la maratona,



1h 22' per la mezza maratona e 36' 12" per i diecimila). Il tutto per un obiettivo nobile che è il puro divertimento, inteso come realizzazione di un legittimo piacere personale che in più, aiuta a ottimizzare la convivenza con una condizione cronica, fedele compagna di vita.

La scienza concorda sui benefici che la pratica costante di uno sport come la corsa apporta: riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e tumori, miglioramento della sensibilità insulinica, dell'assetto lipemico e delle difese immunitarie, riduzione di stress e del peso corporeo, rallentamento dell'invecchiamento. L'esercizio fisico aumenta inoltre la forza di volontà e di sopportazione, la fiducia in se stessi e l'autostima, il controllo delle proprie reazioni, la gestione dell'euforia per un successo e della delusione per una giornata storta. Lo sport dunque non solo per migliorare il quadro generale dello stato di salute, ma anche per allenare nell'individuo qualità psicologiche che aiutano ad affrontare le complessità e le difficoltà della vita di tutti i giorni. Di questo avverte ancor più la necessità la persona con diabete, "condannata", per il proprio bene, al "controllo eterno": il segreto sta nel vivere questa "condanna" trasformandola in "occasione".... senza diabete sarebbe più semplice vivere, ma talvolta "la malattia è degna di venerazione perché serve ad affinare l'uomo e renderlo intelligente ed eccezionale" (T. Mann).

Tabelle Beat Pippo Identity

 <p>Beat Pippo Identity</p> <p>Totale partecipanti 36 M/F 32/4 Età 41.97±8.93 Provenienza N (12) C (4) S (20) Gara scelta C (29 M/F 28/1) NC (7 M/F 4/3)</p>	 <p>Beat Pippo Identity</p> <p>Tipo di diabete DM1 (31) DM2 (5) Durata del diabete <10 (13) 10-20 (5) >20 (10) Età alla diagnosi 25.06±13.41 HbA1c NR: 4 <6,5 (12) 6,5-7,5 (14) >7,5 (6) n. controlli/anno NR: 10 <4 (20) 5-10 (3) >10 (3) Terapia CSII: 11 MI: 19 OHA: 5 Fabbisogno/die NR: 1 da 35.25±11.07 a 37.23±11.89 Controlli/die da 3.68±1.95 a 4.37±2.37</p>
 <p>Beat Pippo Identity</p> <p>Il diabetologo sa NR: 1 SI: 33 INSIEME: 2 Lo sport migliora NR: 2 SI: 34 Sport prima SI: 26 NO: 10 (di cui 3 per esordio precoce) Qcs da agg. NR: 7 NO: 14 CSII, IPOGLIC. Glicemia ideale NR: 4; <140: 9; 140-200: 23 Adegui le dosi NR: 5 SI: 26 NO: 5 Se glicemia >300 NR: 3 RIN. 9 CORR. 20 MAI 4 Se glicemia <75 NR: 3 RIN. 2 CORR. 28 MAI 3</p>	 <p>Beat Pippo Identity</p> <p>Se ipo durante NR: 4 RIN. 7 CORR. 22 MAI 3 Se iper durante NR: 8 RIN. 2 CORR. 15 NN 3 MAI 8 Tieni un diario NR: 2 SI 14 NO 13 NI 7 Dieta NR: 2 NO 31 SI 3 intolleranze NR: 2 NO 33 SI 1 Integratori NR: 3 NO 9 SI 24 Paure particolari NR: 0 NO 32 SI 4 (2 IPO, 1 TRAUMI, 1 CUORE)</p>
 <p>Beat Pippo Identity</p> <p>Gare nel 2007 NR: 1 <10: 22 10-20: 5 >30: 1 Record personale M 3h 44' MM 1h 36' 10 km 46' 15" Preparato per Beat Pippo NR: 1 SI: 10 NO: 19 NI: 6 Segui sport su riviste NR: 2 SI: 16 NO: 18 Traumi NR: 2 SI: 25 NO: 9 Stretching NR: 2 SI: 21 NO: 2 NI: 11 Riscaldamento NR: 2 SI: 32 NO: 2 Punti deboli NR: 3 Ness: 10 Non So: 2 SI: 21 Impresa più soddisf.: la prima, l'ultima, battere Peruffo, Mar. NY Obiettivo tra 1 anno: maratone, divertim., in forma Massima ambizione sportiva: divertirsi, in forma, contin.</p>	 <p>Beat Pippo Identity</p> <p>Allenamento gg/sett. NR: 1 da 3.78±1.31 a 4.18±1.23 Km/sett. da 37±17.74 a 43.25±20.32 In forma sempre SI: 32 NO: 4 Diario allenamenti NR: 1 SI: 17 NO: 18 Distanza preferita NR: 1 <21: 22 >21: 13 Ti allenati da solo SI: 19 NO: 7 SI e NO: 10 Ass. preparatore/tabelle SI: 9 NO: 27 Cardiofrequenzimetro SI: 14 NO: 15 Ex: 2 Sporadic.: 5 Test fisici NR: 2 SI: 10 NO: 24 Tattica di gara SI: 8 NO: 28</p>

L'intervento del Dott. Corigliano

Da qualche anno la comunità medico-scientifica ha cambiato prospettiva sul binomio sport e diabete. Tra i pionieri di questo connubio, non solo possibile, ma auspicabile, il dott. Gerardo Corigliano, gradito ospite della manifestazione, che non ha fatto mancare il contributo dell'Associazione Nazionale Atleti Diabetici (ANIAD). Nella sua lezione frontale dal titolo "Sport Agonistico e Diabete: come, quando e perchè?", ha condotto alla fase interattiva l'attenta e variegata platea (non solo diabetica!) con un intervento dal taglio piuttosto tecnico e approfondito.

Dopo alcuni concetti introduttivi generali, Gerardo ha illustrato i meccanismi del metabolismo nello sportivo con diabete. In particolare è stata ribadita l'importanza di adottare uno schema insulinico moderno e flessibile e l'importanza di testarsi continuamente. L'esperienza soggettiva nelle diverse situazioni è infatti alla base dell'apprendimento: "il paziente raccoglie i dati dell'autocontrollo glicemico in risposta all'esercizio e usa questi dati per migliorare la performance ed aumentare la sicurezza".

La risposta non è sempre semplice. Lo sport praticato amatorialmente a medio-alta intensità dà sicuramente grossi benefici in termini di efficienza psico-fisica, ma il tutto è soggetto a verifica ancor più nel caso del soggetto con diabete: l'educazione allo sport si svolge quindi attraverso lo studio della fisiopatologia, il controllo di siti e dosaggi delle iniezioni, il calcolo dell'apporto alimentare, la valutazione del timing dell'attività fisica e il monitoraggio della glicemia prima, possibilmente durante, e dopo l'esercizio: imparare ad identificare il momento in cui diventa necessario modificare il dosaggio insulinico o il consumo di cibo, come varia la risposta glicemica in rapporto al tipo e all'intensità dell'esercizio fisico, la quantità necessaria di CHO per prevenire l'ipoglicemia, è fondamentale per un approccio sereno e con modificazioni positive significative sul proprio stato di efficienza.

Uno sport praticato adottando rigide raccomandazioni e ricette erga omnes che non tengano conto dei livelli glicemici del momento, di precedenti risposte metaboliche all'esercizio stesso e dello schema terapeutico individuale, rischiano inevitabilmente di annullarne i potenziali effetti benefici.

Nulla si improvvisa, occorre programmazione, pianificazione, motivazione, valutazione del rischio-beneficio, in tutte le fasi, e anche nell'atleta più esperto e navigato. C'è sempre qualcosa da imparare, indipendentemente dagli anni di convivenza con il diabete: le risposte metaboliche sono mutevoli e influenzate da molti fattori, ma un sano e intelligente connubio tra sport, alimentazione, farmaci e controllo porta inevitabilmente ad un miglioramento anche dei valori che sono indicativi del nostro stato di salute.

Generalizzazioni e risposte univoche sono fuorvianti nello sportivo con diabete: ci sono sì dei principi guida da seguire, ma ogni individuo risponde a modo suo: ci sono insuline diverse, svariate abitudini di vita, personalità e profili psicologici differenti... insomma il diabete è questione complessa ... il confronto e lo scambio di esperienze sono il modo migliore per imparare a gestirsi al meglio.

La definizione di "atleta" citata dal dott. Corigliano, riassume esattamente lo spirito con cui lo sport (ma non solo ...) andrebbe affrontato indipendentemente dal livello (amatoriale competitivo, amatoriale non competitivo, professionistico): "Persona che si propone di superare continuamente le barriere, imparando a conoscere e gestire i propri limiti utilizzando e indirizzando la propria attività verso se stessi e verso gli altri" (Bertoni P., 2001).



... ExChanging Diabetes ...

Exchanging Diabetes Atleti a Confronto, lo spazio messo a disposizione della platea per ricevere risposte a domande basate su esperienze e casi concreti. Cambiare il modo in cui il diabete è dibattuto, favorendo l'interscambio di singole testimonianze di "atleti" (atleta=persona che pratica uno sport) di diverso livello, con differenti aspirazioni, atteggiamenti e specificità. Coinvolgimento, analisi della propria storia personale, verifica del senso e del valore dato da ciascuno alla patologia e alla cura:

questo il valore aggiunto di BPMC attraverso la condivisione delle domande e degli interrogativi, nel rispetto della riservatezza, ma data la possibilità a ciascuno di svelarsi come autore di uno o più quesiti. Al professor Pierpaolo De Feo (Università di Perugia, DIMISEM) il compito di introdurre il forum e moderare il question-time, in una improvvisata partnership con Cristian (Diabete No Limits Onlus) nel ruolo di "lettore" (l'accento veneto gli è stato perdonato!) delle domande proiettate a video: ciò ha facilitato la comprensione e mantenuto alta l'attenzione del pubblico.

Il dibattito viene aperto da una domanda "rompighiaccio" legata all'evento podistico dell'indomani: "Come si prepara una mezza maratona?"

Il professor De Feo, ciclista ma anche maratoneta di ottimo livello, descrive in sintesi le caratteristiche della gara e della preparazione per portare a termine questa impegnativa distanza, sottolineando l'importanza di alternare lavori di fondo a lavori specifici di velocità e di allenarsi almeno tre volte a settimana.

Le domande pervenute sono state divise in sei categorie: preparazione atletica, fisiopatologia, gestione del diabete, alimentazione, traumatologia dello sport, altro. A seconda degli argomenti toccati i vari addetti ai lavori presenti in sala rispondono alle domande, con De Feo moderatore sempre attento a gestire spazi e a non monopolizzare il dibattito.*

Gli argomenti più coinvolgenti sono quelli che vedono i singoli atleti raccontare le proprie problematiche nell'affrontare gli allenamenti con poco tempo a disposizione, oppure a digiuno o interrogarsi su come aumentare la resistenza lipidica.

C'è chi spiega i problemi nel regolarizzare la glicemia nelle fasi più prestazionali della propria carriera sportiva e gli effetti della vascolarizzazione muscolare nell'accelerare la cinetica delle insuline.

Pierpaolo suggerisce *l'interval training* come metodo di allenamento migliore per chi ha poco tempo e vuole mantenersi abbastanza veloce e in forma.

Altre domande riguardano la gestione dei recuperi e la sopportazione dei carichi di lavoro o semplicemente un programma di allenamento per la maratona.

A chi chiede cosa è il Test di Conconi, risponde il dott. Corigliano: è uno dei metodi di valutazione motoria più utilizzati in ambito sportivo che prevede l'esecuzione di una prova da sforzo incrementale di tipo massimale. Valutando la sottile relazione che lega frequenza cardiaca ed intensità dello sforzo, si possono ricavare dati importanti che consentono di scegliere il protocollo di allenamento più adatto. In questo contesto viene anche chiarita la differenza tra attività anaerobica e aerobica, altro quesito proposto.

A chi riscontra problemi nel gestire la glicemia dopo brevi e intensi sforzi anaerobici a causa degli ormoni antagonisti, al prof. De Feo non resta che sconsigliare questo tipo di allenamenti o per lo meno di adottare alcuni accorgimenti a livello di insulina e alimentazione nella fase immediatamente successiva.

Per aumentare la resistenza lipidica con allenamenti a digiuno l'esperienza è fondamentale, e bisogna educare progressivamente il proprio fisico ad utilizzare i grassi, adeguando *training-session*, alimentazione, dosi e tipo di insuline.

A spiegazioni più dettagliate dei meccanismi della trasformazione dei grassi in glucidi e dell'azione dei diversi ormoni (insulina, glucagone, adrenalina) si alternano risposte più semplici come il positivo effetto dello sport sulla pressione arteriosa.

Vengono esaminati anche alcuni errori nella gestione delle insuline lente nell'imminenza di una competizione. Il rischio ipoglicemia è forse l'unica vero "timore" o "fattore debilitante" comune nell'atleta con diabete anche se dai moduli ricevuti si evince che non viene percepito come fattore limitante, ma come problema collaterale che, se nasce, si affronta.

I vantaggi nell'utilizzo del microinfusore apparirebbero evidenti nella gestione metabolica dello sportivo con diabete, ma dai dati emersi non si rilevano indicazioni univoche di miglior compenso dei microinfusi rispetto ai soggetti in multiiniezione. Anche qui l'importante è prescrivere a ciascun soggetto la terapia e lo strumento di terapia più consoni al proprio profilo.

Le domande relative all'alimentazione vedono Monica Miccio, dietista, rispondere un po' emozionata. La corsa deve essere supportata da un'attenzione salutista verso l'alimentazione. Importante sapere cosa assumere in vista di gare di endurance, il seguire una dieta equilibrata (carboidrati, proteine, grassi) non difforme da quella suggerita a qualsiasi sportivo, ma è superfluo l'utilizzo di integratori in presenza di percorrenze e carichi di lavoro che non superano i 50 km settimanali.

Non esiste correlazione tra gruppo sanguigno e diabete e nemmeno la cd "dieta del gruppo sanguigno" ha fondamento scientifico, risultando teoria generica e non dimostrata.



* Alcuni argomenti (traumatologia dello sport in particolare) non sono stati trattati a causa dell'assenza di esperti che per sopraggiunti e inderogabili impegni hanno dato forfait in tempo non utile per provvedere ad un avvicendamento.

Il dibattito si è vivacizzato quando l'argomento si è rivolto agli aspetti psicologici dello sport. Ipo e iperglicemia possono infatti essere condizionate dalle nostre nevrosi e dai nostri stati d'animo e possono incidere sulla regolazione dell'umore.

Le caratteristiche della personalità che sono associate con il controllo glicemico, sono le stesse che influenzano la costanza nel seguire la terapia e i comportamenti che favoriscono la salute e il controllo generale nella popolazione adulta. Il "vivere bene" deriva anche altri aspetti, non ultimo quello dell'equilibrio psico-fisico di un individuo. La dottoressa Scarpitta interviene nel dibattito ribadendo come dai dati raccolti emerge un quadro indiscutibile dove il piacere di correre è la ragione principale che spinge lo sportivo diabetico ed è questa passione che lo motiva al sacrificio, alla costanza e all'adottare tutti gli accorgimenti necessari.

Se effettivamente lo sport faccia bene o no, e se non sia preferibile piuttosto aumentare le dosi di insulina invece di impazzire dietro a "glicemie ballerine" dopo uno sforzo fisico, è argomento che accende ancor più il dibattito. La risposta è variegata ma non è dissimile da quella che vale per ogni sportivo con e senza diabete. Gli sbalzi glicemici non sono determinati di per sé dal fatto di praticare sport. Dai dati emersi non sembra esistere una correlazione tra miglior compenso, miglior glicata e maggiori dosaggi di insulina. Dipende da come si è sportivi e da come si è diabetici. Esiste un cattivo modo di fare sport, che ovviamente ha effetti ancor più pericolosi nel soggetto diabetico. Ma uno sport praticato con attenzione, passione, equilibrio, non può che portare nel breve-medio periodo ad un quadro generale migliore rispetto al soggetto sedentario. E' la sedentarietà la vera patologia!

Il forum prosegue dopo la fase calda. Si scopre inoltre che il diabete di tipo 1 può colpire anche un cinquantacinquenne e che a 54 anni, dopo una lunga storia da insulino-dipendente e scampato il rischio di una amputazione, è possibile pensare di preparare e correre una maratona. A cosa si va incontro? Fatica, metodo, gioia ... gratificazione. Un'esperienza di vita.

Tranquilli non date colpa dei vuoti di memoria a diabete e ipoglicemie: gli studi in merito lo escludono rassicura il professor De Feo. Il diabetico inoltre non è nemmeno soggetto a un maggiore accumulo di acido lattico e non sembrano esserci correlazioni tra iperglicemie postprandiali e scarso rendimento delle prestazioni mattutine successive.

Dopo queste rassicurazioni e in considerazione dell'orario e del ritardo accumulato, il Clinic si è chiuso per dare spazio al briefing della "maratonina".

Pippo, coadiuvato da Cristian, prende la conduzione del Beat Pippo Briefing (BPB) dove vengono illustrati agli atleti caratteristiche del percorso, tempistiche e dettagli organizzativi. I nominativi, la provenienza e i record personali dei partecipanti scorrono sullo schermo gigante, mentre si provvede alla consegna dei pacchi gara chiamando uno ad uno i podisti.

C'è stata un po' di confusione e frenesia, ma un Pippo determinato è riuscito a riportare l'ordine e gestire l'assalto alle buste con i pacchi gara. La stanchezza dopo più di tre ore inchiodati su una sedia, comincia a farsi sentire.

E' stato faticoso ma divertente moderare il briefing e alla fine tutti hanno ricevuto il materiale necessario, prima della cena dove si è continuato a parlare, sorridere e stare insieme.

Una Beat Pippo a tutto ... Gus !

La cronaca della gara è già stata inviata nei giorni immediatamente successivi all'evento. La riproponiamo qui in versione sintetica.

Augusto "Gus" Zecca vince il Campionato italiano di Mezza Maratona riservato agli Atleti con Diabete svoltosi in concomitanza alla Maratonina di Sicilia di Mazara del Vallo (TP). "Beat Pippo", come è stata battezzata la gara riservata ai "mellito runners", vede il veloce podista romano succedere a Pippo Pipitone, campione in carica e promotore dell'evento assieme ad AGD Marsala e Diabete No Limits Onlus. Mazara del Vallo è vestita a festa con le scritte *Changing Diabetes* sulle divise da gara degli atleti con diabete e su tutti i pettorali dei quasi 600 iscritti. Giornata di sole, temperatura tra i 16-18 °C, e un fastidioso vento di libeccio a spirare sul lungomare.

Ma veniamo alla cronaca della maratonina.

La partenza è ritardata alle 9,45 per alcune difficoltà nel gestire l'inserimento in griglia di tutti i partecipanti. Alla fine più o meno allineati sotto l'arco la gara parte. Cronometraggio con microchip ma senza "real time".

Il primo giro vede scattare in testa il cinquantatreenne di Lentini (SR), Vincenzo Liberto, che con passo elegante ed estremamente efficace sfreccia nei primi 2 km ad un ritmo intorno ai 3'45/km chiudendo il primo passaggio del circuito di 7 km in 27'30 (3'56/km). Velocità incredibile: anche il professor Pierpaolo De Feo, assistente in corsa dei podisti con diabete, è impressionato dalla fluidità nell'azione di corsa di questo meraviglioso corridore.



A seguire, la coppia composta da Augusto Zecca (Roma) e Cristian Agnoli (Verona), entrambi in gara e soci fondatori dell'associazione Diabete No Limits Onlus.

Il dinamico duo procede assieme, con un Cristian più brillante nella prima parte di giro (sempre un po' scriteriata la sua condotta di gara nei primi chilometri) e un Augusto più accorto e prudente nella gestione dello sforzo: il passaggio alla prima tornata è in 28'02 (4'/km).

Vincenzo Liberto è avanti almeno trenta secondi, tenuto a vista, ma fuori portata se costante su questi ritmi sino alla fine.

Pippo Pipitone, sulla carta il più veloce, riesce stoicamente a tenere il passo per i primi 3 km, ma presto si dovrà arrendere all'infortunio al piede che lo ha attanagliato da mesi e che gli ha impedito di correre ed allenarsi. Gara di cuore e orgoglio siciliani la sua: onore al merito al padrone di casa e campione in carica che concluderà comunque a denti stretti, correndo sofferente e praticamente con una gamba sola.

Al giro di boa sul Lungomare San Vito, ventosissimo e in leggero falsopiano, Liberto comincia ad accusare un certo affaticamento, e il duo Agnoli-Zecca guadagna fiducia e metri.

Qualche sguardo d'intesa, qualche incoraggiamento, qualche smorfia: inizia il lento e inesorabile recupero sul capofila. Gus redarguisce bonariamente la foga dell'Agnoli-scatenato che dopo aver superato una piccola crisi da ipoglicemia con due bustine di zucchero, procede un po' a strappi sul rettilineo battuto dal forte vento. I due collaborano e si danno il cambio nel tirare contro vento, sfilando alcuni concorrenti che li precedono. Riescono pure a sorridere, nonostante la fatica, e a scambiarsi brevi e ansimanti impressioni sulla gara. In quarta posizione, qualche centinaio di metri più dietro, segue, caparbio e su buoni ritmi, il valdostano Oscar Dalbard. Agnoli e Zecca proseguono determinati, riducendo il distacco dal primo e aumentando il divario dagli inseguitori. Il rallentamento di Liberto si trasforma in crisi e poco dopo il 12° km i due inseguitori prendono la testa della corsa. Qualcosa non funziona più nella stupenda meccanica di corsa del forte podista di Lentini. I due prima lo affiancano e poi lo sfilano. Vano l'invito ad accodarsi e tenere duro: Vincenzo, purtroppo, è in evidente difficoltà. Nella fase conclusiva del secondo giro, un Cristian ora apparentemente più baldanzoso e pimpante, soprattutto nei brevi tratti in leggera salita, conduce al crono del secondo passaggio, 14° km, in un ottimo 56'40 (4'03 al km). I due si giocano la vittoria all'ultimo giro.

Superata Piazza Mokarta e rientrati sul lungomare, si consuma il momento cruciale della corsa. Cronaca di un attacco annunciato: Zecca, che aveva avvertito precedentemente l'amico-rivale delle sue intenzioni, prova tutto e accelera progressivamente di quei pochi secondi al chilometro. Il podista gardesano non riesce a rispondere, nonostante gli incoraggiamenti a non mollare dello stesso Augusto e del professor Pierpaolo de Feo che per tutta la gara ha seguito la corsa in bici sostenendo e consigliando i corridori con grande bravura e tempismo. Gus allunga di una trentina di metri e Cristian, ora un po' schiacciato e seduto nella sua azione, sembra ancor poter contenere, anche se a fatica, il distacco: il gap non è ancora incolmabile. Il giro di boa sul lungomare consente di valutare le distanze, di osservare lo stile di corsa e le espressioni di fatica degli altri concorrenti. Cristian, senza convinzione, prova una improbabile rimonta nel difficile tratto controvento, ma Gus a denti stretti non molla di un centimetro, anzi allunga nell'ultimo tratto di prima di rientrare nelle vie del centro storico. Il vantaggio è ora valutabile in una cinquantina di secondi, forse più. A nulla serve il forcing finale dell'inseguitore. Gus è brillante più che mai e spinge al massimo delle sue possibilità, radente e filante, anche nei tratti lastricati del percorso. Il rettilineo conclusivo vede l'arrivo trionfante di un agile e festoso Gus che, tra gli applausi, termina con lo splendido tempo di 1h25:04, primato personale, che vale pure il 62° posto nella classifica assoluta della Maratonina di Sicilia.

Augusto Zecca (nella foto) è il nuovo Campione Italiano di Mezza Maratona Atleti con Diabete.



Ad un minuto esatto di distacco, Cristian, vicecampione, è 76° nella graduatoria generale. Al terzo posto un ottimo Oscar Dalbard che chiude in 1h28 (97° assoluto), ottima prestazione per un atleta polivalente che non corre una competizione ufficiale di mezza maratona da quasi un anno. I primi tre podisti con diabete nei primi 100 della classifica generale! Al quarto posto, l'elegante e potente Vittorio Casiraghi, in 1h30,36, seguito in quinta posizione dall'esperto maratoneta Alberto Palazzi, in 1h33,26. I due cinquantenni con diabete si classificano rispettivamente 5° e 7° nella categoria MM50!

Alla spicciolata giungono tutti gli altri. Segnaliamo tra gli altri Andrea Guerra, presidente di Ciclismo & Diabete, dalle due ruote ai due piedi, che al debutto, chiude in 1h36. Marco Tilaro è il più veloce tra i diabetici di tipo 2, concludendo in 1h37,09. Pippo Pipitone, favorito alla vigilia, ha concluso in 1h40, sopportando eroicamente il dolore al piede destro e spronando tutti i partecipanti lungo il percorso: un vero leader anche nei momenti di difficoltà. Salvatore Tanieli, nonostante un'ipoglicemia in corsa (44 mg/dl!), ha saputo gestirsi, integrando di zuccheri e appena ripresi, pian piano, concludere in sicurezza la gara in 1h57 e spiccioli. Per la cronaca il titolo femminile è andato all'unica donna che ha affrontato la distanza lunga: Giuseppina Bisciaio conclude la corsa in 2h21 attraversando lo striscione scortata dai primi due della classifica e tra gli applausi del pubblico. L'anno prossimo speriamo di portare almeno un paio di rappresentanti del gentil sesso a concorrere per il titolo.

Complimenti a tutti i partecipanti, a chi ha corso per dare il meglio di sé e chi per aiutare gli altri a farlo. Tra questi Marcello Grussu che ha accompagnato Salvatore Mancosu a concludere la sua prima esperienza in mezza maratona in 2h06 e 49 secondi. Lo sport è anche questo.

Segnaliamo il ritiro del leader provvisorio, Vincenzo Liberto, che a causa di una ipoglicemia non avvertita per tempo e successivamente forti crampi, ha dovuto abbandonare a 2/3 di gara. Purtroppo un problema può capitare anche all'atleta con diabete esperto, ma la percentuale dei ritirati nella nostra categoria non è difforme da quella degli altri partecipanti alla gara Anzi! Lo aspettiamo in forma alla prossima edizione: in una telefonata agli organizzatori Liberto ha rassicurato tutti sul suo stato di salute, scusandosi, (ma nemmeno doveva ...) per l'accaduto. Forza Vincenzo!

Congratulazioni anche a tutti i podisti con diabete, agli accompagnatori, ai diabetologi che hanno preso parte alla corsa non competitiva indossando le magliette con lo slogan "Io mi curo correndo ... e tu?".

Prezioso il contributo di coloro che si sono prodigati nelle rilevazioni glicemiche pre e post gara e a rifornire di zuccheri all'occorrenza, Prezioso il contributo di coloro che si sono prodigati nelle rilevazioni glicemiche pre e post gara e a rifornire di zuccheri all'occorrenza, in particolare lo staff di AGD Marsala.

I trofei *Changing Diabetes* sono stati assegnati in una festosa e partecipata cornice di pubblico. Il vincitore assoluto ha conquistato anche il titolo del 5° camp. Aniad, l'Associazione Nazionale Atleti Diabetici presieduta dal dott. Gerardo Corigliano, che ha collaborato fattivamente all'evento.

Quest'anno Pippo era l'uomo da battere e l'impresa "Beat Pippo" è riuscita, anche se in parte per merito del piede birichino del forte atleta siciliano. Per Pippo la vittoria più grande è stata il successo della manifestazione.

CLASSIFICA FINALE BEAT PIPPO CHALLENGE 2007 - 1° TROFEO CHANGING DIABETES - 5^ED.CAMP. ANIAD							
MARATONINA DI SICILIA 9 DICEMBRE 2007 - MAZARA DEL VALLO (TP)							
POS. BEAT PIPPO	PETT	COGNOME NOME	CAT	POS. ASS.	POS. CAT	PROV.	TEMPO
1	2	ZECCA AUGUSTO	MM40	62	17	ROMA	1,25,04
2	4	AGNOLI CRISTIAN	MM35	76	19	VERONA	1,26,04
3	3	DALBARD OSCAR	TM	95	17	AOSTA	1,28,04
4	8	CASIRAGHI VITTORIO	MM50	129	5	MONZA	1,30,36
5	22	PALAZZI ALBERTO	MM50	165	7	MODENA	1,33,26
6	10	CUNEAZ MARCO	MM40	197	70	AOSTA	1,35,48
7	16	GUERRA ANDREA	TM	202	26	PERUGIA	1,36,13
8	26	TILARO MARCO	MM40	224	77	ENNA	1,37,09
9	12	DORE ANGELO	MM55	228	9	NUORO	1,37,29
10	29	CORRAO GIUSEPPE	MM40	230	***	PALERMO	1,37,36
11	14	GALLO FRANCESCO	MM45	242	46	PALERMO	1,37,58
12	1	PIPITONE GIUSEPPE	MM40	269	84	TRAPANI	1,40,21
13	17	LA MANTIA GIOVANNI	TM	310	29	PALERMO	1,44,06
14	9	CONSIGLIO MICHELE	MM45	316	68	POTENZA	1,44,30
15	20	MANCA ALESSANDRO	MM35	317	58	ORISTANO	1,44,41
16	13	FIDENZI ALESSANDRO	TM	321	31	ROMA	1,44,45
17	27	BETTINO GIUSEPPE	MM60	352	***	MESSINA	1,47,52
18	7	BITTI PIO LEONARDO	MM50	381	38	NUORO	1,52,15
19	28	DI STEFANO ALFIO	MM50	389	40	SIRACUSA	1,54,09
20	25	TANIELI SALVATORE	MM45	406	87	LECCE	1,57,24
21	19	MAGGIO DARIO	MM35	418	64	PALERMO	1,59,52
22	5	BISCIAIO ATTILIO	MM50	422	43	PERUGIA	2,00,57
23	21	MANCOSU SALVATORE	MM40	442	110	ORISTANO	2,06,48
24	15	GRUSSU MARCELLO	MM45	443	981	ORISTANO	2,06,49
1F	6	BISCIAIO GIUSEPPINA	MF45	465	10	PERUGIA	2,21,48
	RITIRATO	LIBERTO VINCENZO	XXX	XXX	XXX	SIRACUSA	XXX
	PROMO	SORMANI MAURO	XXX	XXX	XXX	COMO	XXX
	PROMO	MICHELA DEL TORCHIO	XXX	XXX	XXX	L'AQUILA	XXX
	NON PARTITO	PERUFFO MARCO	XXX	XXX	XXX	VICENZA	XXX

Dopo Gara? ... I Can Get Satisfaction!

Nella postazione medica in zona partenza, lo staff AGD Marsala, coordinato dalla dottoressa Scarpitta, splendidamente collaborata da tre validi infermieri (Vito Giacalone, Anna M. Li Vigni, Elisa Asaro) ha raccolto le rilevazioni glicemiche relative al gruppo Beat Pippo.

Preziose informazioni sono pervenute via internet e brevi manu, grazie ai moduli "Dopo Gara" e "Satisfaction". Non tutti li hanno inviati, 23 su 35 partecipanti: probabilmente abbiamo sbagliato nel non sottolinearne sufficientemente l'importanza o nel non richiederlo in situ a fine manifestazione. Ci riteniamo comunque soddisfatti del "feedback" in considerazione della disponibilità dimostrata da tutti i partecipanti nel lungo percorso Beat Pippo, costellato di moduli e formulari da compilare.

Vediamo di riassumere cosa è uscito. Emergono infatti dati interessanti e un consenso generale per l'impostazione interattiva, l'atmosfera, la qualità dell'organizzazione.

Il peso corporeo medio dei partecipanti è di kg 68.17, l'altezza media di cm 171.07.

La glicemia media dichiarata al risveglio è stata di 161.1 mg/dl, quella alla partenza di 189.61 mg/dl con 115,47 mg/dl di valore medio all'arrivo.

Alcuni hanno lamentato glicemie al risveglio elevate a causa delle mutate abitudini alimentari derivanti dall'aver consumato i pasti al ristorante con menu forzatamente predefiniti (impossibile per questioni logistiche servire un *menu à la carte* in presenza di "banchetti" con più di cento commensali. Ma lavoreremo anche su questo!)

La colazione della domenica è stata servita come richiesto a partire dalle h 6,50 con un buffet assai ricco e con vasta scelta di alimenti, su cui costruire il proprio pasto pre-gara. 2/23 hanno praticamente corso a digiuno (caffè e un tozzo di pane), mentre i cibi più consumati sono cereali (pane, biscotti secchi, fette biscottate, cornflakes) con marmellata, miele o nutella (13/23) e talvolta pane con prosciutto (4/23).

Ananas fresco, arance e succhi di frutta (7/23) e crostate di frutta (4/23) sono stati utilizzati per il carico glucidico, mentre caffè o thé (13/23) sono preferiti al latte, anche se non manca il consumo di latticini, cappuccini, yogurt (11/23), oltre che di brioche e cornetti (7/23), immediatamente prima di una competizione sportiva. Ciò rende necessario un lavoro di educazione nutrizionale: uno sportivo, ancor più se con diabete, non può a nostro avviso prescindere da un approccio salutista all'alimentazione.

Le ipoglicemie in gara sono state complessivamente 6 di cui 5 segnalate nei moduli ma di lieve entità e opportunamente corrette in gara portando così serenamente a termine la propria prestazione. Nessuna ipo grave dunque (=perdita sensi) e in un solo caso, come raccontato nella cronaca di gara, ha costretto al ritiro. 13 partecipanti, sempre tra i 23 che hanno compilato i moduli esaminati, hanno dichiarato di aver fatto ricorso ad integrazioni in corsa (bustine di saccarosio o destrosio, fruttini, cheer-pack liquidi, maltodestrine, bibite zuccherine).

Nei quattro casi segnalati di correzioni di insulina rapida effettuati a colazione, si è riscontrato poi in gara qualche scompenso con problemi di ipoglicemia.

In 22 (sempre su 23) dichiarano l'intenzione di partecipare ancora a questo tipo di manifestazione e di essersi sentiti sufficientemente coinvolti (1 abbastanza); 23 consiglierebbero ad altri diabetici di partecipare a questo tipo di evento, 20 ritengono che questa esperienza migliorerà la propria gestione del diabete (2 forse, 1 lo esclude); 13 anche che incrementerà le proprie prestazioni atletiche (3 lo escludono tassativamente, 7 non lo credono).

Abbiamo anche chiesto di dare dei "voti" da 1 a 10 a vari momenti della Beat Pippo, con i seguenti risultati di media aritmetica: alla manifestazione in generale 9.04; a pacco gara, gadget e premi 9.13, ad esperti e relatori 8.47; al Beat Pippo Marathon Clinic 8.69, al Beat Pippo Briefing 8.82; alla Struttura ricettiva 7.91; alla Maratonina di Sicilia 8.17, al completino Podismo & Diabete 9.30, ad organizzazione ed assistenza 9.08, all'utilità della manifestazione 9.13.

In tutti i moduli ricevuti si manifesta l'intenzione di partecipare anche l'anno prossimo all'appuntamento del campionato. Correre una maratona in primavera trova 12 persone interessate anche se la distanza di Filippide è più ostica. Buon interesse (20/23) per la "corsa natura" anche se con differenziazioni rispetto a distanza e profilo altimetrico. Unanime consenso per l'organizzazione di campi di allenamento (Training Camp) riservati a sportivi diabetici. La strada aperta con Beat Pippo porterà alla promozione di numerosi altri eventi per la cui organizzazione faremo ricorso a tutte le energie residue e al nostro imperituro entusiasmo.

Non sono mancati rilievi sempre con spirito "costruttivo". Qualche critica alla società sportiva che ha organizzato la manifestazione podistica per la gestione della corsa; in particolare i ristori non adeguati, la mancanza di bagni chimici e lo scarso calore della cittadinanza verso la competizione, vista più come fastidio per le strade chiuse al traffico che un'occasione di festa e partecipazione cittadina. Alcuni appunti per la localizzazione della struttura ricettiva, un po' isolata e lontana dal centro.

Altri richiedono maggior attenzione all'esigenze dello sportivo principiante e al diabetico di tipo 2, e in genere verso coloro che non avendo tempi di rilievo si possono sentire messi in secondo piano.

Alcuni sottolineano come sia necessario applaudire al binomio sport e diabete come opportunità, ma sicuramente non al diabete in sé, come si potrebbe rischiare di interpretare erroneamente, ribadendo che ovviamente sarebbe meglio non avere questa patologia.

Anche un isolato rimprovero di eccessiva rigidità al duo Pippo-Cristian. Ma faremo tesoro di tutte le critiche.

La richiesta comune è di spazi per il confronto, personalizzando sempre più l'approccio e legandolo a casi concreti e al vissuto personale. Auspicabile individuare strumenti sempre più efficaci, come suggerito, per "conoscere nei dettagli l'autogestione della glicemia sia in allenamento che in gara da parte di tutti", il fai da te spesso fa sbagliare ma confrontando gli errori di tutti si possono trarre consigli utili.

Queste, in sintesi, le reazioni alla Beat Pippo.

Non abbiamo fatto nulla di straordinario, ma ci auguriamo che le motivazioni, la distensione e l'entusiasmo trasmessi da tutti gli intervenuti, possano essere da sprone a chi vorrà fare quel passo in più verso una vita attiva e aperta al confronto, perchè no anche agonistico, in compagnia del diabete.

Per la prossima edizione miglioreremo la formula, aumentando lo spazio "question-time" e aggiungendo la presenza di preparatori atletici e personalità dello sport con esperienza di diabete, diretta o indiretta. Lo scopo è portare al workshop una squadra da tripla "A" (perdonerete il termine da società di rating finanziario) formata da Atleti, Allenatori e Addetti ai Lavori, essenziale per rendere il dibattito ancor più partecipato, coinvolgente, utile e approfondito.

Inoltre vedremo di aumentare ed allargare la partecipazione, sia in termini quantitativi che qualitativi. Senza però portare di peso le persone o di forzare troppo la mano. Cercheremo di motivare e stimolare con la bontà delle nostre idee e la forza della nostra passione, ma il tutto dovrà rimanere "spontaneo" e "amatoriale". In particolare lavoreremo anche sui più giovani, i veri assenti a questa manifestazione. Gli under 25, un po' per il tipo di disciplina di scarso appeal tra i giovanissimi, un po' perché distolti da altri mille interessi, sono il bacino di utenza su cui dobbiamo "lavorare" se non altro per un senso di responsabilità verso le nuove generazioni. Vedremo cosa succederà ... intanto i "vecchietti" diano il buon esempio e facciano tesoro dell'esperienza Beat Pippo. La nostra benzina è il vostro entusiasmo, e "per rimanere giovani occorre correre veloci" (R. Albanesi, *Correre per Vivere Meglio*, 2004, Ed. Tecniche Nuove).

Nelle parole della dottoressa Scarpitta, la persona che più ci è stata vicina in questo percorso, Beat Pippo è stata "esperienza ricca di contenuti non solo scientifici, ma soprattutto umani, utile esempio da riproporre nelle varie realtà locali, sia per chi è affetto da diabete, sia per tutti i componenti del team diabetologico, al fine di diffondere un messaggio di libertà di scelte di vita indipendente dalla presenza di una condizione cronica".

Per questo Riva del Garda (TN), il 15-16 novembre p.v. ospiterà l'ed. 2008 del "Campionato" riservato ai Mellito Runners in concomitanza con la Garda Trentino Half Marathon. L'acronimo IDDM, (Informare, Dibattere, Divulgare, Motivare) coniato da Cristian, sintetizza lo spirito e gli obiettivi anche delle future iniziative. Dopo Beat Pippo, sarà dunque, "Vivaci Mellito Marathon" il nickname del prossimo appuntamento di confronto per aprirsi allo sport, al diabete, alla vita. Lunghi da noi ogni tentativo di "ghettizzazione" a glicemia controllata. Lo scopo è quello di ritrovarsi per aprirsi verso gli altri. Questo il senso della formula IDDM: alla Vivaci proveremo ad applicarla a 50 podisti con diabete, il numero di partecipanti che ci prefiggiamo di portare al traguardo sulla distanza della mezza maratona. Missione possibile? Tentar non nuoce.

Informazioni e dettagli edizione 2008 su www.diabetenolimits.org

Beat Pippo Stories ...

Sette testimonianze, sette prospettive diverse sulla Beat Pippo: al di là dei dati e delle nostre dissertazioni, questi racconti personali, esprimono il senso più vero della manifestazione in terra siciliana.

"Dalla magia alla magia"

di Alessandro Fidenzi, DM 1, ROMA

Sveglia mattutina ore 06:00! Il giorno prima figuratevi l'avevo messa alle 05:00 per presentarmi a Fiumicino in tempo, di questo passo mi sono detto converrà cambiare lavoro ... magari diverrò un giornalista! Ma una volta alzato non c'è tempo per meditare, mi devo sbrigare, docciarmi, scendere per fare colazione purtroppo il tempo è tiranno, ma c'è più gusto nel fare tutto ciò in fretta, perché oggi è il giorno fatidico della Maratona Beat Pippo! Rapida occhiata fuori dalla finestra, il tempo non promette bene, ma le previsioni guardate sui molti Tg fino a tarda sera, me lo dicevano che c'era da soffrire, altro sguardo al bellissimo pacco gara che contiene un completo da runner stupendo, stick glicemico e via al breakfast, dove incontro gli altri atleti che ormai sono diventati tutti amici... e che amici! L'atmosfera che si crea fin dall'inizio è bellissima, rapidi consigli su come affrontare il percorso, esperienze di maratone passate, strategie da attuare ... tutto questo parlando sempre con lo spirito goliardico, che ci ha fatto conoscere e confrontarci nella giornata precedente, grazie ai seminari tecnici utilissimi. Arrivati sul lungomare di Mazara, l'aria è freddino, direi anche troppo, il vento che fa da padrone e le nuvole all'orizzonte, freddano i muscoli degli atleti ma non il cuore, la voglia di correre e di dimostrare ancora una volta a se stessi di esserci è tanta, la si legge nei loro volti e traspare nei loro occhi, tante le persone accorse da diverse regioni d'Italia, per fortuna che con il doveroso obbligo del pre-riscaldamento, si

riesce ad avere un po' di tepore corporeo! Sono le 08.00 circa, le persone (un po' assonnate), all'inizio decine diventano sempre più, fino a diventare una folla di oltre 500 partecipanti e addetti ai lavori ... stupendo vedere il work in progress di una maratona dal vivo! Foto di gruppo, presentazione alla folla degli atleti diabetici belli, simpatici e forti (così si mormorava ah ah!!) e poi... tutti a prendere posizione nella zona di Starter. A quel punto, improvvisamente le bellissime e incoraggianti pacche sulle spalle, i sorrisi e le battute, lasciano posto ad altri gesti tecnici per "veri intenditori". Per chi ama veramente correre e la corsa sono gesti che danno il giusto sapore dell'agonismo, quel pizzico di adrenalina che ti carica, come ad esempio il settare l'orologio, lo stretching, gli ultimi aggiustamenti sulle stringhe delle scarpe e alla canottiera e pantaloncini in dotazione che indossata, come un'armatura, te la senti cucita sulla pelle per quanto ti renda felice e che viene sfoggiata con aria fiera e orgogliosa ... meraviglioso! Dalla magia dei preparativi alla magia del segnale di partenza, si corre finalmente ragazzi!! Le campane della chiesa suonano a festa, l'incitamento delle persone è meraviglioso ed un piccolo raggio di sole irradia il lungomare, come a volerci salutare ed augurarci una buona fortuna atleti ... fantastico! I chilometri sono tanti... 21 per l'esattezza, ma non ci penso, non è un numero che mi mette paura ho voglia di correre, sono settimane che aspettavo questo momento, ho un altro numero in testa quella di una glicemia 330 da far scendere, quello sì che mi spaventa, ma so che correndo quel numeraccio lo butterò giù mettendolo ko! Forza Ale mi dico, i volti degli atleti sono stupendi da osservare mentre corro, quella rilassatezza iniziale dei primi 5 chilometri cede il passo al loro sforzo fisico, ecco che si vedono i primi visi paonazzi e il sudore che scende come se fosse un fiume in piena, il respiro nel gruppo si fa sempre più cadenzato, l'affanno è già percettibile da molti ma ognuno dei partecipanti corre, perché c'è voglia di sentirsi vivi per giungere ad una meta, corre per solcare quel traguardo che per settimane ha sognato mentre si allenava, corre per quell'arrivo per il quale la notte prima non si dormiva ... è magia pura! Al 18° km, sprizzo gioia da tutti i pori, guardo il tempo sull'orologio e mi metto a ridere, mi accorgo di stare troppo sotto sui miei tempi e che il mio personale l'avrei sicuramente disintegrato, sono felicissimo continuo a ridere, ma come voleva dimostrarsi la felicità dura poco, arriva improvvisamente un'ipoglicemia da far paura, vedo il percorso doppio, triplo, quadruplo capisco che c'è bisogno di zucchero a go-go, mi prendo delle bustine e dopo qualche minuto recupero le forze, ma non basta, ecco arrivare come un fulmine a ciel sereno una fitta al tendine dietro il ginocchio da far paura! Mi separano quasi 3 km dall'ambita meta che ora è diventata agognata, non riesco più a correre rallento progressivamente non ce la faccio più, è inutile, si presenta nel mio cervello la decisione più saggia quella di abbandonare, ho voglia di urlare, di piangere, ho bisogno di sfogarmi ed ecco che scendono le lacrime da sole, tutto improvvisamente attorno a me crolla, diventa tutto negativo, il tempo passa inesorabile sul cronometro, gli atleti mi passano come se avessi 90 anni, le nuvole si fanno scure e il cielo terso, il vento come se non bastasse incalza. Sopraggiungono due runners dietro la mia canottiera, che avvicinandosi verso di me, mormorano qualcosa, la ragazza era letteralmente a pezzi e voleva abbandonare e il ragazzo la incoraggiava sempre assiduamente, gli diceva con il fiatone più o meno così: "Non mollare ora, le cose sofferte sono le più belle da ricordare e pensa sempre a chi non ha la possibilità di poter correre!". Le mie orecchie sentono il discorso, appoggiano il loro pensiero, ma seppur nobili parole da conservare nella memoria, cavolo non ce la faccio a reagire, ho troppo dolore, decido che alla prossima curva mi fermerò, eccola la vedo e la supero quella maledetta curva. Ho abbassato lo sguardo, con visibile tono di arresa, ma improvvisamente vedo un disabile sulla sedia a rotelle che mi guarda mi fa il gesto del pollice all'insù per caricarmi, una frazione di secondo, non di più, il tempo di un battere di ciglia, ma che è servito ai nostri occhi per trasmettere una magia, improvvisamente mi sento una carica esplosiva dentro di me, il cuore ricomincia a battere e a incoraggiarmi di nuovo, dico a me stesso, costi quello che costi Ale mio, devo e voglio arrivare fino alla fine, solcare quel traguardo e correre per quel ragazzo! I km davanti a me li divoro, il dolore aumenta, ma non lo voglio sentire, l'adrenalina in corpo a litri e la gente che mi incita fa il resto, vedo il traguardo 300m mi separano, poi 200m, 100m arrivo finalmente.. ce l'ho fatta!!! Dò uno sguardo al tempo, così per scherzare, per assurdo miglioro il tempo personale di 2 minuti, mi fermo e mi seggo sopra un marciapiede, il dolore è insopportabile, mi faccio subito uno stick ho 120 sono felicissimo perché ho vinto 3 maratone quella giornata... la mia personale, quella sulla glicemia e quella per quel ragazzo.

" L'isola 'Cellai'?"

di Angelo Cellai, ex DM 1, ROMA

E' stato bello partecipare! E' stato bello per la passione che si respirava fra i presenti, per il confronto fra persone unite tanto dal diabete quanto dalla passione per lo sport. Per alcuni lo sport è stata una scoperta legata alla comparsa della malattia, un modo per affrontare attivamente la vita e vincere - la testimonianza più viva è quella espressa da Vincenzo Lentini nel corso del meeting di sabato, in cui racconta di come alla prospettiva di perdere una gamba abbia reagito dedicandosi alla corsa, arrivando a 54 anni nelle splendide condizioni di forma che tutti noi abbiamo potuto vedere. Per tanti altri lo sport è stato semplicemente una passione parallela alla presenza del diabete. Anche in questo caso ognuno di noi ha imparato a guardare in se stesso durante la pratica sportiva con una maggiore consapevolezza rispetto ad una persona non soggetta alla stessa patologia. Da questo punto di vista il diabete è una chance. Ma è

