

Gioco duro contro il diabete

DI SARA CASASSA

Il dottor Gerardo Corigliano, 60 anni, endocrinologo e fondatore dell'Aniad (l'Associazione nazionale italiana atleti diabetici) ha cominciato a occuparsi di diabete 30 anni fa, all'inizio della sua carriera di medico: «Ricordo ancora il disagio e il moto di ribellione che provavo, anche da sportivo, quando dovevo firmare il certificato medico di esenzione dall'ora di educazione fisica per i ragazzi affetti da diabete. Essere esclusi li faceva sentire diversi dai loro compagni di classe. A quel tempo le conoscenze fisiopatologiche e cliniche su questa malattia erano molto limitate: allora cominciai a studiare la materia e a mettermi in contatto con un'associazione negli Stati Uniti. Capii che, impostando i controlli nel modo giusto, anche per i ragazzi diabetici esisteva la possibilità di praticare il loro sport preferito. Ma toccava a noi medici fare la nostra parte. L'Aniad è nata così».

Dalla sua fondazione, l'associazione ha permesso a molti giovani diabetici di uscire dal loro guscio e di avvicinarsi allo sport, senza paura. «Prima molti di loro non erano ben consigliati, oppure si arrangiavano con il "fai da te"», prosegue il dottor Corigliano «non c'era ancora la coscienza di promuovere la salute fisica e psichica per le persone con il diabete attraverso lo sport. Con l'associazione si è creata una rete, un network di informazioni che i giovani si scambiano, sperimentando nuove soluzioni terapeutiche. Sono insulinodipendenti, la loro vita e metabolismo dipendono dall'insulina iniettata. Un ragazzo che diventa diabetico a 16 anni si sente cadere il mon-

do addosso: farsi quattro iniezioni al giorno, pungersi il dito per controllare la glicemia gli cambia la vita. Parlare con un altro ragazzo che ha il diabete da 10 anni e che lo sa gestire, lo può aiutare molto. Sono soggetti affetti da diabete mellito di tipo 1, insulinodipendente, che può manifestarsi dai sei mesi di vita ai 20 anni. Devono mantenere artificialmente il giusto livello di insulina nel sangue, tenendo conto del giusto dispendio energetico dell'attività fisica e dell'apporto di carboidrati necessari per quell'attività. Ma, quando imparano a farlo, sono atleti come tutti gli altri. È la qualità della cura che fa la differenza e questa si acquisisce attraverso l'informazione terapeutica, anche sperimentando su di sé. L'Aniad promuove questa filosofia».

Per avere la misura dell'importanza dell'opera dell'Aniad, alcuni numeri: il diabete colpisce il 6-7% della popolazione: su 60 milioni circa 3.500.000 di persone, di questi, il 10%, 350.000 sono i diabetici insulinodipendenti (di tipo 1). Tra i quali molti giovani. Che raramente si trovano, invece, tra i malati di diabete di tipo 2, quello più diffuso: che compare, infatti, in età più avanzata, per familiarità e favorito da sedentarietà o sovrappeso. La malattia assorbe l'8% dei fondi del Servizio sanitario nazionale.

Grandi anche con il diabete...

Come Paul Scholes ex calciatore inglese, centrocampista del Manchester United.



PROMUOVERE LA SALUTE CON LO SPORT

L'Aniad ha varie sezioni divise per tipologie di sport: «Alcuni dei nostri atleti, hanno corso gli 8.000 metri. Con una buona qualità di cura sono atleti come agli altri, che possono fare sport anche a livelli importanti» spiega il dottor Corigliano. Ci sono anche ciclisti, alpinisti, giocatori di pallacanestro e di recente si sono costituiti due nuovi gruppi: subacquei e di gente che fa ippica. Sport

che prima erano sconsigliati a chi soffre di ipoglicemia per i possibili improvvisi cali di pressione. La quota associativa è 10 euro all'anno e dà diritto a partecipare a tutte le iniziative dell'associazione, che fornisce consigli e indicazioni,



senza interferire nella cura dello specialista che segue la persona. La sede principale dell'associazione è a Napoli, ma ci sono anche sezioni in Sicilia, Sardegna, Calabria, Lazio, Emilia Romagna e Molise. Nelle regioni in cui non ci sono le sezioni, esistono medici di riferimento. L'associazione, fornisce anche un supporto psicologico con il counseling, organizza campi scuola focalizzati sul tema sport e diabete, incontri per favorire i rapporti tra ragazzi. I soci, inoltre, possono partecipare a manifestazioni sportive (non per soli diabetici), per non ghettizzare i ragazzi, sia agonistiche che per atleti dilettanti.

Per approfondire

www.aniad.org

Il sito dell'Associazione: informazioni, attività, iniziative.