

## TECNOLOGIA



MINNEAPOLIS 1 OTTOBRE 2017

Sapevo dell'esistenza del **programma** Medtronic Global Heroes (oggi Medtronic Global Champion), già dal 2009 quando vi partecipò l'italiano Pierluigi Pagani che avevo conosciuto di recente.

Sono sempre stato affascinato ed incuriosito dal progetto perché per molti aspetti si identifica negli stessi valori dell'Associazione che rappresento, l'A.N.I.A.D. ([www.aniad.org](http://www.aniad.org)).

La nostra mission infatti è quella di facilitare le persone con diabete a praticare una costante e corretta attività fisica e sportiva al fine di raggiungere un miglior equilibrio glico-metabolico, ma anche favorire, sempre attraverso lo sport la piena integrazione nella società.

Ho pensato sin da subito che non mi sarebbe dispiaciuto vivere questa esperienza, e così dopo due tentativi, quest'anno la mia candidatura è stata presa in considerazione.

Quasi inutile descrivere quanto sia stato felice nel momento in cui ho ricevuto la conferma di essere stato accettato, anche perché la formula di quest'anno che prevedeva la possibilità di partecipare insieme ad un partner, mi avrebbe permesso di vivere questa esperienza insieme a mia moglie con la quale condivido da quasi vent'anni la passione per la corsa.

A lei non dissi nulla fino al momento in cui ricevetti la conferma, un po' per scaramanzia, un po' perché non avrei voluto creare illusioni. Naturalmente è stata assolutamente felice di questa bella opportunità, e così ebbi modo di spiegarle cosa è il progetto Medtronic Global Champions.

Un progetto sicuramente impegnativo e complesso da un punto di vista organizzativo (lo abbiamo appurato partecipandovi), ma strepitosamente semplice nella sua finalità. Ovvero dimostrare attraverso la testimonianza diretta di 20 runners, invitati a correre la Medtronic Twin Cities, ed affetti da patologie croniche importanti come il diabete, disturbi cardiaci o neurologici, che curandosi ed avvalendosi di apparecchiature tecnologicamente avanzate è comunque possibile continuare a mantenere uno stile di vita fortemente attivo e continuare a pensare di poter realizzare i propri sogni.

Per questo, lo sport è forse in assoluto il migliore strumento per poter veicolare il messaggio che :

*“ Una diagnosi non ferma la corsa... “*

Lo sport quindi come strumento di “rivalsa” verso una condizione sfortunata, ma anche strumento di enorme ispirazione per altri che magari non trovano modo di reagire ed accettare la propria malattia.

Sentimenti nei quali mi riconosco ed ai quali mi sento fortemente legato da anni, da quando cioè presi coscienza del fatto che curarsi al meglio è un fatto essenziale di rispetto personale ma anche nei confronti dei tuoi cari.

## **IL DIABETE VISSUTO IN FAMIGLIA**

Sono diabetico tipo 1 dal febbraio del 1987, e non ho mai vissuto la malattia con particolare apprensione o preoccupazione. Credo che questo sia stato determinato principalmente da un discreto equilibrio metabolico, ma anche perché non ho mai permesso che il diabete potesse in qualche misura condizionare oltremisura la mia vita e quella della mia famiglia. Questo è accaduto almeno per i primi 15 anni.

Poi in effetti qualcosa si è modificato, forse ho iniziato a stancarmi della situazione ed ho perso l'attenzione e la concentrazione verso me stesso. Verso il diabete.

Continuavo a fumare, aumentai il mio peso di circa 10 kg e smisi di recarmi al Centro Diabetologico per i controlli di routine per quasi due anni.

La nascita del secondogenito, anche lui colpito da diabete tipo 1 dopo soli 17 mesi, mi fece riflettere non poco sulla necessità che non potevo permettermi di non essere un punto di riferimento per la mia famiglia. In particolare mi spaventò il fatto che, se a seguito della poca attenzione verso la mia salute mi fosse insorta qualche seria complicanza, sarei stato un vero peso per tutti creando seri problemi principalmente alla mia famiglia.

Di lì a poco la decisione che dovevo cambiare stile di vita e l'idea più semplice che mi venne fu quella che avrei dovuto iniziare a praticare un po' di attività fisica per rimettermi in forma ed in pace con la mia coscienza.

Scelsi la corsa anche se non l'avevo mai praticata.

All'inizio non fu né facile né tanto meno gratificante. La gestione delle glicemie era un disastro e la fatica, sommata ai dolori muscolari anche per poche centinaia di metri, mi consigliavano di lasciar perdere. Evidentemente però la motivazione era tanta che alla fine studiandomi in modo più approfondito e verificando che giorno dopo giorno reggevo meglio del giorno precedente, continuai e mi ritrovai dopo qualche mese a correre di seguito per un'ora intera con mia grande sorpresa e soddisfazione.

Anche mia moglie iniziò a correre, ma lei, bruciando le tappe, in pochi mesi riuscì a d'essere in grado di partecipare e portare a termine la sua prima maratona a Roma. La sua performance, e la

conoscenza di un gruppo di amici runners particolarmente affiatati, fu per me fonte di vera ispirazione tanto che nel 2003 corsi anche io la mia prima maratona a Firenze.

Con mia moglie avevamo scoperto una passione condivisa, e abbiamo pensato che la situazione poteva tornarci utile sotto tanti aspetti. Primo fra tutti un ritrovato benessere fisico e mentale, e poi la l'idea che attraverso la partecipazione a gare nazionali e internazionali (solo per il gusto di esserci non certo per primeggiare), avremo potuto viaggiare, e con noi far viaggiare i nostri figli.

Abbiamo calcato i selciati di Roma e Firenze altre volte, e poi Madrid, Barcellona, Montecarlo, Berlino, Nizza, Verona, e tantissime mezze maratone, e naturalmente la Medtronic Twin Cities.

L'approccio con le lunghe distanze naturalmente per me è avvenuto per gradi.

Ho dovuto sperimentare molto dal punto di vista della modulazione della terapia insulinica e dell'apporto alimentare corretto. Superare la frustrazione di dover interrompere un allenamento per una improvvisa ipoglicemia, piuttosto che dover gestire una iperglicemia per aver sbagliato dosaggio di insulina o aver sovradosato gli zuccheri.

I primi anni di corsa poi non utilizzando ancora il microinfusore non era facile gestire la terapia, e anche il controllo durante lo sforzo, realizzato attraverso la misurazione della glicemia capillare con gli stick, era molto spesso approssimato e fuorviante. Non avendo infatti la possibilità di leggere la tendenza del glucosio così come permettono gli attuali sensori, le strategie per l'integrazione alimentare spesso risultavano fortemente inadeguate, ed infatti ingerivo zuccheri con il solo scopo di prevenire possibili ipo.

La conseguenza molto spesso era che al termine dovevo gestire delle iperglicemie importanti ed alla fine vanificavo gli aspetti positivi dell'attività sportiva svolta.

La conoscenza di un diabetologo appassionato di sport, e la possibilità di impiantare un sistema integrato microinfusore più sensore, hanno determinato una vera svolta positiva in tutti i sensi.

E così dal 2010 la gestione della terapia insulinica con microinfusore e sensore mi hanno notevolmente migliorato la qualità della vita, reso maggiormente libero e naturalmente anche l'attività sportiva ne ha tratto un notevole beneficio.

Sotto sforzo fisico la decisione dal punto di vista terapeutico quando risulta essere presa in funzione del valore e della tendenza della glicemia, e della possibilità di modulare l'insulina anche con quantità molto piccole, sostanzialmente fa sì che si azzera il rischio di ipo e iper, e corri con una serenità fino ad allora solo auspicata.

## **L'IMPEGNO NEL SOCIALE**

Attraverso l'attività sportiva sono venuto in contatto con il mondo dell'associazionismo e del volontariato, in particolare ho avuto modo di conoscere l'esistenza dell'A.N.I.A.D. e ho subito messo a disposizione degli altri parte del mio tempo fondando una Sezione dell'associazione nella mia Regione (la Sardegna).

Regione particolarmente sfortunata perché ha una incidenza di diabete tipo 1 giovanile altissima. In termini proporzionali risultiamo essere secondi al mondo solo alla Finlandia. Ogni anno infatti si registrano circa 60 nuovi casi di diabete tipo 1 nella fascia di età 0-14 anni ogni 100.000 abitanti, contro una media di 6 nuove insorgenze ogni 100.000 abitanti a livello Italia.

Esiste pertanto una reale ed assoluta necessità che le persone che si ammalano di diabete ricevano le migliori cure e il supporto tecnologico dei migliori device. Pensando ai giovani ragazzi che si ammalano di diabete, alla loro aspettativa di vita, ed ai tanti anni che dovranno affrontare con una tale patologia, penso sia doveroso fare in modo che il rischio di sviluppare le pericolose complicanze sia il più ridotto possibile.

Ho diretto la sezione regionale Sardegna dell'ANIAD per dieci anni, dal 2006 al 2015, e ora rappresento l'Associazione a livello Nazionale. Questa attività mi ha permesso negli anni di comprendere quanto sia fondamentale per le persone con diabete, le loro famiglie ma anche per i sanitari, una corretta e capillare informazione e una sistematica ed aperta condivisione. Negli anni abbiamo organizzato innumerevoli eventi ed iniziative sia di carattere educativo che sportivo proprio all'insegna della testimonianza e della possibilità di ispirare altri a vivere la loro condizione in modo positivo e più normale possibile.

Ecco perché reputo importante il progetto Medtronic Global Champions, per le possibilità che si creano mettendo insieme tante persone provenienti da tanti paesi diversi ma con l'identico spirito di non farsi fermare dalla malattia.

## **LA NOSTRA MEDTRONIC TWIN CITIES.**

La nostra Medtronic Twin Cities inizia praticamente il 15 luglio quando ricevo la comunicazione di essere stato inserito nel programma.

Con Pina iniziamo dopo qualche giorno la preparazione consapevoli che non sarebbe stato semplice perché l'estate che stavamo vivendo era caratterizzata da temperature veramente elevate. Infatti anche quando per gli allenamenti lunghi ci si alzava alle 5 del mattino, si finiva poi per correre con 30 – 35° C.

La sera addirittura abbiamo affrontato sedute anche con temperature più alte.

Ad ogni buon conto siamo riusciti a conciliare tutto (sport, lavoro e famiglia), e per me è stato motivo di ulteriore conoscenza per quanto riguarda la risposta glicemica alla fatica in determinate condizioni climatiche.

La vigilia della maratona, dopo una notte alquanto movimentata dal punto di vista glicemico, verosimilmente a causa di un pasto consumato la sera precedente eccessivamente ricco di grassi (nascosti), mi risveglio con una glicemia di 174 Mg/dl che naturalmente mi costringe ad una colazione molto ridotta dal punto di vista dell'apporto di carboidrati.

In ogni caso non faccio nessun bolo e ritardo la riduzione della basale al momento in cui inizierò a correre.

Alle 6:30, ancora al buio e con qualche goccia che inizia a scendere, ci si avvia dall'albergo al punto di raccolta, trasportati con i più classici e conosciuti dei mezzi americani, i fantastici scuola bus gialli che tante volte ho visto e simpaticamente apprezzato nei film.

Qualche difficoltà legata alla consegna delle borse per via del fatto che proprio non è stato possibile individuare il mezzo contraddistinto con il nostro numero di pettorale, ma prontamente risolto attraverso il gentile interessamento di David ... che ha "adottato" me e mia moglie per l'occasione facendoci da guida ed interprete.

Alle 7:30 ci si raduna con Alberto, Ernesto, Luis e con Bruno e Decio, con i quali si era pensato di correre insieme. La pioggia diventa un po' più insistente tanto che desistiamo dal proseguire il riscaldamento e ci ripariamo in attesa della partenza.

Intanto imposto il microinfusore per una somministrazione basale dell'insulina ridotta del 70% e programmo una erogazione temporale per le prossime quattro ore di 0,3 U/ora.

La glicemia è attestata a 190 Mg/dl e questo mi rende tranquillo.

Qualche minuto prima delle 8:00 ci dirigiamo alla partenza, ed in rispettoso silenzio ascoltiamo l'inno nazionale americano. Terminato il quale viene dato lo start, e si inizia questa nuova avventura accompagnati purtroppo da una pioggia che solo a tratti ci dà tregua anche se fortunatamente non è mai stata eccessiva.

Ernesto e Alberto partono da una linea un po' più avanzata della nostra, mentre Bruno e Luis partono un po' più rapidi di quanto avevamo condiviso e quindi già dal primo miglio li perdiamo di vista.

Io e Pina proseguiamo tenendo d'occhio il cronometro per evitare di strafare e non ci discostiamo da un ritmo di 5'40" che ci permetterà di tagliare il traguardo in quattro ore.

Al 1° rifornimento abbiamo modo di apprezzarne l'organizzazione e la presenza abbondante sia di acqua che di integratori. Così come siamo stati piacevolmente colpiti dalla presenza costante del pubblico per tutti i 42 km che dai due lati del percorso non ha mai smesso di incitare i runners, offrendo oltre all'importantissimo sostegno morale, anche liquidi e dolci, e frutta.

Al 10° km con una glicemia di 154 Mg/dl prendo i primi 25 grammi di carboidrati sotto forma di maltodestrine in gel.

Intanto con Pina commentiamo che il percorso non propriamente piatto ci taglia un po' il fiato e le gambe, ma è indubbiamente bello ed affascinante. Ci piace soprattutto l'immagine delle case. Alcune veramente belle e curiose, tutte comunque con un invidiabile e curatissimo giardino.

Raggiungiamo quindi, prima Alberto ed Ernesto, e poi incontriamo Bruno che si è sganciato da Luis.

Dal 15° km al 20° km la glicemia varia tra 200Mg/dl e 160 Mg/dl

Al 21° km con glicemia di 150 Mg/dl e freccia di tendenza in basso, assumo ancora 25 grammi di carboidrati sotto forma di maltodestrine in gel, e qualche grammo di miele.

Al 32° km cedo alle insistenze di Pina di sganciarmi ed avviarmi a chiudere con un ritmo un po' più alto, anche perché lei inizia ad accusare un po' di stanchezza e vorrebbe intercalare la corsa con momenti di camminata.

Con una glicemia di 144 Mg/dl assumo 10/15 gr di miele e mi accingo a correre gli ultimi dieci chilometri della mia 13<sup>a</sup> maratona ad un ritmo più sostenuto.

Non ho obiettivi cronometrici né record da abbattere.

- Ho solo voglia e piacere di sentire l'adrenalina che si sviluppa quando la tua frequenza cardiaca aumenta.
- Ho voglia e piacere di apprezzare quello stato di benessere che il tuo corpo rilascia quando si crea una perfetta sincronia di azione tra gambe e testa.
- Ho voglia e piacere di verificare se la strategia terapeutica attuata sia coerente sul piano della risposta glicemica. Questo significherà che ho imparato a conoscere meglio il mio diabete.
- Ho voglia e piacere di sentirmi solo ed unicamente uno dei 10000 partecipanti alla Medtronic Twin Cities
- Ho voglia e piacere di dare un senso allo slogan stampato sulla maglia dei Medtronic Global Champions: *Grit, Determination, Triumph*

Aggredisco letteralmente la salita del 21° miglio e al termine, dopo ancora circa un miglio raggiungo Luis Silva.

Scambiamo qualche battuta, resto affiancato a lui e ci autososteniamo fino al traguardo che tagliamo insieme tra le acclamazioni degli amici che assistono dalla tribuna Medtronic.

Il cronometro tutto sommato è appagante e mi gratifica (4h 07'16''), soprattutto perché non ho sofferto fisicamente, né ho avuto necessità di fermarmi per recuperare anche per brevi tratti. Ciò significa che la preparazione dei mesi precedenti è stata quella giusta.

La Glicemia al termine 135 Mg/dl è l'ulteriore elemento di soddisfazione.

Ritirata la sospirata medaglia, attendo l'arrivo di Pina che riabbraccio dopo soli 12'.



## **IL SOGGIORNO A MINNEAPOLIS (COSA MI PORTO A CASA)**

Il mio soggiorno a Minneapolis al di là della difficoltà con l'inglese che mi ha impedito di avere uno scambio sciolto e dinamico con gli altri partecipanti e con lo staff, e stato in ogni caso positivo avendo ricevuto e colto tanto da questa esperienza.

Gli sguardi, le emozioni ed il timbro della voce di ciascuno nel raccontarsi nuovamente, sono elementi che non hanno necessità di interprete. Sono stati per me facilmente comprensibili e fonte di grande motivazione ed orgoglio. Onorato per essere entrato in contatto con persone che hanno trasformato la loro sofferenza in opportunità dimostrando una grande forza di volontà



Certo con alcuni di voi sono entrato in maggior sintonia perché ci accomunava maggiore comprensione dei termini e linguaggio.

Ma da tutti indistintamente ho raccolto un piccolo tesoro fatto di timida riservatezza ed allo stesso tempo coraggio e voglia di condividere con sensibilità ed umiltà il proprio vissuto.



Mi porto a casa la conferma che non ci sono limiti sanciti e definiti rigidamente. Ma che lo sviluppo della conoscenza e delle competenze associati all'aiuto che può arrivare dalla propria famiglia, dalla ricerca e dalla tecnologia, sono elementi indispensabili perché una persona con patologie importanti possa comunque sentirsi e vivere nella più totale normalità.

Mi porto a casa la conferma che si può essere una multinazionale con l'ottica del profitto, ma nello stesso orientati alla ricerca del benessere di chi sta male, ed avere la sensibilità a coltivare e sostenere progetti di filantropia con generosa disponibilità.

Mi porto a casa l'aver vissuto una organizzazione ed una ospitalità perfetta che ci ha fatto sentire letteralmente coccolati.

Grazie a tutti.

A presto Global Champions

Marcello Grussu