



TUTTI IN CAMPO PER IL DIABETE AL TEST MATCH DI RUGBY ITALIA VS ARGENTINA

Federazione Italiana Rugby (F.I.R.) e Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici (A.N.I.A.D.)
presentano la campagna “Diabete: LIBERI di vincerlo - Alleniamoci a farlo!”

Firenze, 17 novembre 2017 - Diabete e sport: un connubio possibile, anzi vitale, per gli **oltre 4 milioni** di italiani che convivono con la malattia. In occasione del Test Match di Rugby Italia vs Argentina, Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici (A.N.I.A.D.) e Federazione Italiana Rugby (F.I.R.) presentano la campagna “**Diabete: LIBERI di vincerlo - Alleniamoci a farlo!**”. L’iniziativa di sensibilizzazione nasce dalla certezza che il diabete non deve essere considerato un limite nella pratica di un’attività sportiva e in generale nella vita. Eppure ancora oggi, secondo gli ultimi dati [Istat](#), la maggioranza delle persone con diabete over45 (il 64%) **non pratica alcuna attività fisica e uno su quattro è obeso** (il 26%).

La campagna che prende il via oggi allo Stadio Franchi di Firenze, prevede la distribuzione di un **vademecum** dedicato alla sensibilizzazione ed informazione sulla pratica di una costante attività fisica e sportiva a supporto della gestione del diabete, che racconta come l’innovazione tecnologica possa semplificare la vita dell’atleta. Nei prossimi mesi la campagna arriverà in alcune piazze italiane per avvicinare alla pratica sportiva le persone con diabete. Le tappe saranno annunciate su www.aniad.org e sui social network.

“Siamo convinti che anche attraverso lo Sport si completa la piena integrazione della persona con diabete nel contesto sociale. – dichiara **Marcello Grusso**, Presidente Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici - Gli atleti diabetici possono ricavare importanti benefici per la propria salute e, attraverso il loro esempio, possono svolgere un ruolo importante nell’incoraggiare tutta la popolazione a fare più esercizio fisico. Il vademecum scritto dagli esperti ANIAD contiene tutti gli aspetti che una persona con diabete deve tenere in considerazione per praticare attività fisica e sportiva in sicurezza.”

“Sport è sinonimo di salute, di benessere psicofisico, di capacità di interagire efficacemente con il prossimo ed in questo senso il rugby, sport sociale per eccellenza, possiede tutte le caratteristiche per agevolare, coinvolgere e trattenere tutti quegli sportivi che, affetti da una forma di diabete, desiderino confrontarsi con la nostra disciplina. Uno sport capace come nessun altro di unire, oltre le diversità.” Afferma **Alfredo Gavazzi**, Presidente Federazione Italiana Rugby.

Il diabete non ostacola in alcun modo le varie possibilità offerte quotidianamente dalla vita, va soltanto controllato attentamente.

“I diabetici che praticano attività sportive sono sempre più numerosi con performance che non hanno nulla da invidiare ai non diabetici. – dichiara il prof. **Gerardo Corigliano**, Fondatore e Past President A.N.I.A.D. - Naturalmente è importante rispettare alcuni accorgimenti e controllare sempre i valori della glicemia prima, durante (se l’allenamento è molto lungo) e dopo l’esercizio fisico. In collaborazione con il proprio diabetologo, è possibile mettere a punto il programma insulinico e alimentare più adatto e imparare a migliorare la capacità di autocontrollo della malattia, anche attraverso i nuovi sistemi di monitoraggio della glicemia sempre più hi-tech.”

Per un’atleta che ogni giorno deve fare iniezioni di insulina e misurare la glicemia, infatti, la vita può essere complicata. Oltre a un costante lavoro multidisciplinare a valenza educativa e terapeutica, oggi per loro sono disponibili nuovi sistemi di monitoraggio che liberano dalla necessità di pungere il dito



particolarmente adatti allo sportivo - il [FreeStyle Libre](#) - grazie ai quali è possibile condurre una vita normale e senza limiti e magari ottenere risultati sportivi di rilievo.

Nel vademecum “Diabete: LIBERI di vincerlo - Alleniamoci a farlo!” i diabetici potranno trovare una miniera di informazioni per praticare attività fisica e sportiva in sicurezza, le regole per mantenere bilanciati insulina, assunzione di carboidrati e dispendio energetico e tanti consigli per attuare un adeguato automonitoraggio, fondamentale per evitare iperglicemia e ipoglicemia e ridurre il rischio delle relative complicanze.

Ma qual è il decalogo degli esperti ANIAD per praticare attività sportiva in sicurezza?

1. Tutte le persone con diabete dovrebbero praticare attività fisica come parte integrante della gestione del controllo glicemico/metabolico e della salute in generale
2. Il programma di attività fisica deve essere iniziato con prudenza e proseguire con graduali aumenti
3. Sono raccomandati gli sport aerobici (jogging, corsa lenta, sci di fondo, nuoto, ciclismo, danza aerobica, pattinaggio) e anche gli sport di squadra (calcio, basket, pallavolo, ecc.) che sono aerobici-anaerobici alternati
4. Si consiglia l'esercizio quotidiano, o almeno non lasciare trascorrere più di due giorni consecutivi tra le sessioni di esercizio, per migliorare l'azione dell'insulina
5. Gli adulti con diabete tipo 2 dovrebbero eseguire sia l'allenamento aerobico sia l'esercizio di resistenza per ottenere risultati glicemici ottimali e un buono stato di salute
6. I giovani e gli adulti con diabete tipo 1 possono praticare attività fisica e l'attività dovrebbe essere raccomandata a tutti, in questo caso le risposte della glicemia sono altamente variabili in base al tipo di attività e durata e richiedono differenti regolazioni
7. I bimbi con diabete possono svolgere quasi tutte le attività motorie e l'attività dovrebbe essere raccomandata a tutti, in base alle loro preferenze e caratteristiche fisiche e al livello di abilità sviluppato
8. Donne incinta con o a rischio di diabete gestazionale dovrebbero effettuare 20-30 minuti di esercizio di moderata intensità nella maggior parte o in tutti i giorni della settimana
9. In caso di terapia con insulina e anti-diabetici orali controllare sempre la glicemia prima e dopo l'esercizio fisico e, se l'allenamento è lungo, anche durante
10. Regolare l'alimentazione e la terapia insulinica in funzione dell'intensità e della durata dell'allenamento previsto, in accordo con il diabetologo