

Diabete e ciclismo Pedalare per guarire

La "malattia del benessere" colpisce ogni anno milioni di persone in tutto il mondo. Numeri che inducono gli esperti a pensare a un'epidemia. Ma guarire, quando la causa è l'obesità, si può. E il ciclismo è lo sport più indicato perché permette di bruciare i grassi in eccesso. E per i "Tipo 1" si può puntare anche all'agonismo...

Davide Falcioni

L'idea che un malato non possa far sport non ci è mai piaciuta. Il solo pensiero che chi è affetto da una qualsiasi patologia (certo, non grave) debba rimanere a riposo forzato, ancora meno. Il concetto, in particolar modo, che un diabetico debba rinunciare a una passione come può esserlo quella del ciclismo ci ha quantomeno incuriositi. E' una verità oppure una vecchia diceria? A giudicare dalla risposte del professor **Pierpaolo De Feo**, 52 anni, endocrinologo di professione e granfondista per passione, si tratta di un tabù da sfatare a ogni costo. Il ciclismo non solo non ha

controindicazioni, ma è addirittura il migliore degli sport praticabili da un diabetico. I motivi? Ce li ha spiegati lui stesso...

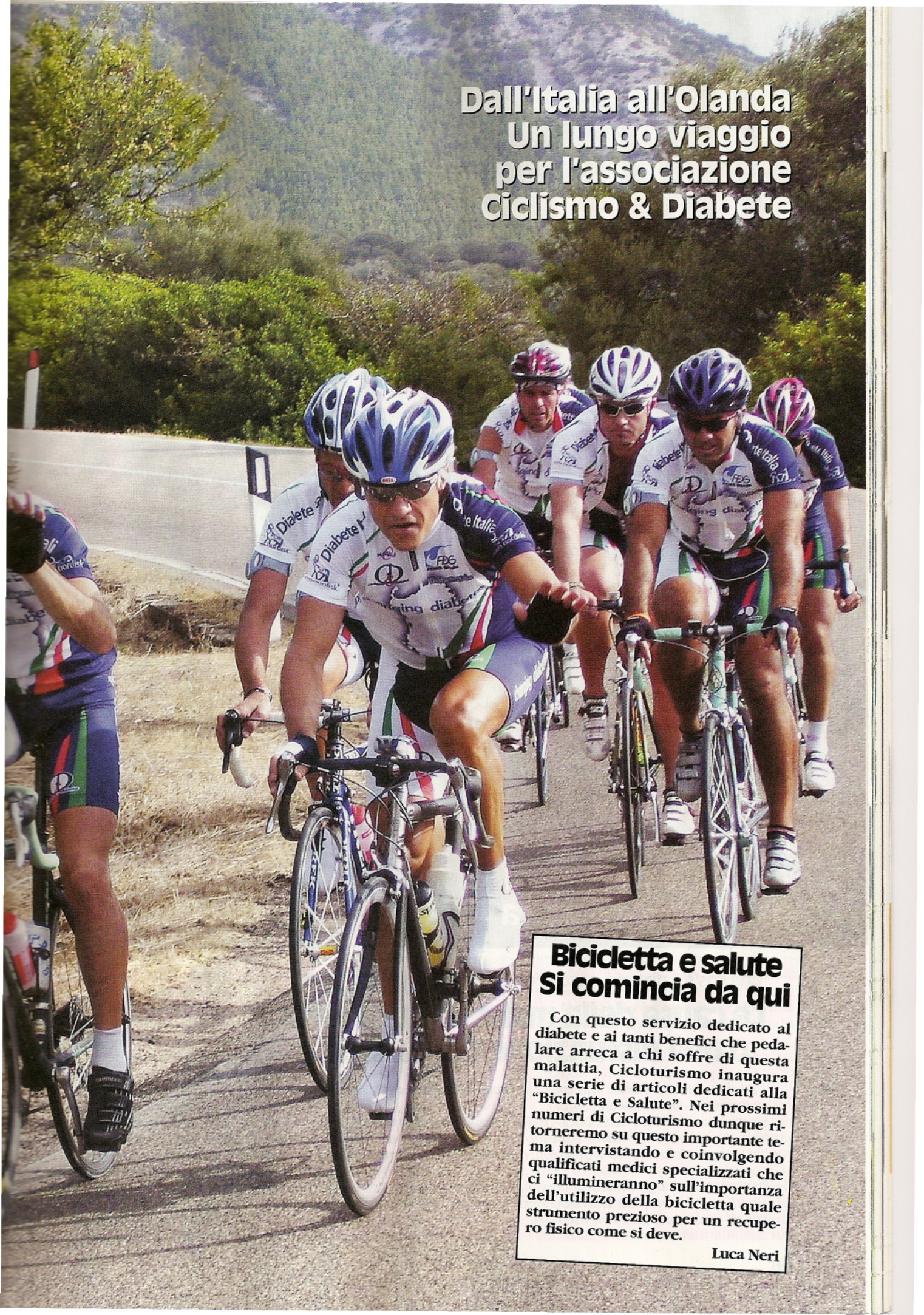
- Quali sono i primi sintomi della malattia?

- In primo luogo si beve molto più del solito, perché si urina più frequentemente. In genere si avverte anche un forte senso di stanchezza. Nel diabete di "Tipo 1", inoltre, c'è anche una sensibile perdita di peso

- A chi bisogna rivolgersi?

- Innanzitutto è opportuno fare un controllo della glicemia in una qualsiasi farmacia. Quindi, in caso di valori sballa-





Dall'Italia all'Olanda Un lungo viaggio per l'associazione Ciclismo & Diabete

Bicicletta e salute Si comincia da qui

Con questo servizio dedicato al diabete e ai tanti benefici che pedalare arreca a chi soffre di questa malattia, Cicloturismo inaugura una serie di articoli dedicati alla "Bicicletta e Salute". Nei prossimi numeri di Cicloturismo dunque ritorneremo su questo importante tema intervistando e coinvolgendo qualificati medici specializzati che ci "illumineranno" sull'importanza dell'utilizzo della bicicletta quale strumento prezioso per un recupero fisico come si deve.

Luca Neri



Gran Fondo ai ristoranti ci si può alimentare senza problemi di sorta

Che cos'è il diabete: ecco le cause del "Tipo 1" e del "Tipo 2"

Le cause della malattia? L'obesità o una disfunzione del pancreas

Il Diabete Mellito è una malattia caratterizzata dall'aumento del glucosio circolante (la cosiddetta glicemia).

Ne esistono due tipi: il "Tipo 1" è dovuto alla mancata produzione di insulina (l'ormone che riduce il livello di glicemia) da parte del pancreas e colpisce prevalentemente i giovani, tanto da essere stato definito Diabete Giovanile.

Il "Tipo 2" colpisce invece le persone obese: in questo caso la produzione di insulina è buona, ma essa non riesce ad agire a causa dell'eccessiva presenza di grasso nei tessuti muscolari.

ti, ci si può rivolgere a uno dei tantissimi centri di diabetologia presenti in Italia. Il nostro territorio, in questo senso, è uno dei più coperti d'Europa.

- Quali sono i rischi più importanti per la salute?

- Il diabete non comporta problemi se ben controllato. E' una malattia con la quale si può convivere benissimo se ci si attiene a poche regole elementari. Innanzitutto la glicemia, a digiuno, deve mantenersi sotto i 120 milligrammi per cento. Due ore dopo questo stesso parametro deve essere sotto i 160 milligrammi per cento. Se il controllo glicemico non è ottimale, invece, si va incontro al rischio di complicanze: le più temibili



Dolce in gara Salato alla vigilia

Nella maggior parte dei casi non ci sono particolari indicazioni sull'alimentazione da tenere durante una Gran Fondo. Ai ristori preferibile scegliere alimenti dolci perché l'impegno fisico successivo permetterà di bruciare gran parte degli zuccheri. Alla vigilia di una gara il discorso invece è molto diverso: poiché fino alla partenza non si farà molta attività motoria meglio scegliere cibi salati.

Chi è il professor Pierpaolo De Feo

Insegna all'università di Perugia e pratica ciclismo per passione

Il professor Pierpaolo De Feo, 52 anni, insegna endocrinologia all'Università degli Studi di Perugia. E', tra l'altro, un grande appassionato di ciclismo, disciplina che pratica sovente nel tempo libero: «Nel 2000 - racconta - sono stato addirittura Prestigioso. Poi però si sono infittiti i convegni lavorativi nel weekend e ora mi limito ad uscire qualche volta alla settimana e nelle domeniche libere con il gruppo Petit Velo».

Segue molti giovani sportivi affetti da diabete e in particolar modo granfondisti. Nel 2005, in compagnia di altri sei ciclisti diabetici, ha organizzato la Tirreno-Adriatico con partenza da Capalbio e arrivo a Fano, impiegando l'invidiabile tempo di dieci ore e mezzo.

«L'abbiamo fatto - dice - per dimostrare a tutti che non solo la pratica dello sport fa bene ai diabetici, ma che addirittura lo si può svolgere ad alto livello».

Da quell'esperienza è nata l'associazione Ciclismo & Diabete (per info, andreaguerra@technet.it) che oggi vanta 120 iscritti di tutta Italia intenti a promuovere, in molte Gran Fondo del ter-



Il professor Pierpaolo De Feo

ritorio, la Carta dei Diritti del Diabetico, che garantisce cure e controlli gratuiti ai malati.

«Una delle ultime imprese - riprende - è stata quella di raggiungere l'Olanda partendo da Perugia. In sette giorni abbiamo attraversato sette nazioni e promosso, anche negli altri paesi d'Europa, la Carta dei Diritti, che in Italia è molto sviluppata ma non all'estero».

sono cecità (il diabete ne è la prima causa al mondo), insufficienza renale cronica e cancrena agli arti inferiori. Insomma, si tratta di una malattia da non sottovalutare...

- Si può curare?

- Il "Tipo 2" si può curare con l'attività motoria. Ad esempio ho diversi pazienti affetti da questa malattia al punto da necessitare di terapia insulinica. Si sono ricordati di una vecchia passione per la bici, hanno ripreso a pedalare ed oggi sono completamente guariti.

Per il "Tipo 1" la situazione è diversa: è infatti dovuto a un'anomalia del sistema immunitario, che riconosce come "estrane" le cellule che producono insulina. Per questo una persona affetta da questa patologia ha bisogno di effettuare quotidianamente da una a quattro iniezioni di insulina.

- A che punto è la ricerca?

- Nel giro di pochi anni si potrà applicare al malato un pancreas artificiale portatile che monitora in continuazione la situazione e in base ai valori riscontrati eroga insulina. Più a lungo termine, la ricerca riguarda le cellule staminali e il trapianto di insule.

- Quale stile di vita si deve tenere?

- Lo stile di vita corretto è scritto nel nostro Dna: da sempre noi uomini sia-

mo "animali" abituati a muoverci per vivere, solo che la situazione negli ultimi anni è cambiata per colpa della sedentarietà. Ecco, basterebbero 30 minuti al giorno di attività fisica aerobica e abitudini alimentari corrette per prevenire l'obesità (causa del diabete di "Tipo 2"). Pensate che nei primi del '900 questa malattia non esisteva affatto...

- Dunque lo sport fa bene. Quali sono i più indicati?

- Certo, lo sport è la miglior terapia per il "Tipo 2". Si devono prediligere ciclismo, corsa a piedi e nuoto. Vanno evitati invece gli sport di contatto, che aumenterebbero il rischio di un distacco della retina, molto più alto tra i diabetici.

- Quindi il ciclismo può sensibilmente migliorare la vita di un malato...

- Assolutamente sì, come del resto tutti gli sport di durata.

- In che modo?

- Si bruciano i grassi e, di conseguenza, si aumenta la "sensibilità" muscolare alla glicemia. I diabetici di Tipo 2 hanno infatti uno strato adiposo che "blocca" l'arrivo di questo zucchero ai muscoli.

- Quali sono gli accorgimenti alimentari da tenere?

- Ci si deve regolare con i risultati dei controlli, che vanno fatti almeno una

Tre segreti per evitare le crisi

Controllarsi in gara? Si può

Ecco i tre "trucchi" più efficaci per evitare crisi da ipoglicemia.

- **Saper riconoscere i sintomi da ipoglicemia:** i più frequenti sono confusione, annebbiamento della vista e senso di fame molto intenso.

- **Controllare, ogni 30-60 minuti, la glicemia:** basta un semplice test con il refllettometro applicato al manubrio. Il livello deve mantenersi tra i 110 e i 160 mg per cento. Se il valore è inferiore a quello minimo basta mangiare qualcosa e ripristinare la normalità.

- **Alimentarsi spesso:** almeno 30 minuti prima di una lunga salita, per dare modo ai muscoli di assimilare gli zuccheri.



Sopra, un refllettometro applicato al manubrio della bicicletta

lunghe e regolari (ad esempio un Campagnolo)?

- I malati di diabete di Tipo 2 dovrebbero scegliere percorsi lunghi con salite dolci: perché si brucino i grassi, infatti, è necessario mantenere le pulsazioni cardiache su valori intorno al 70-80 per cento del massimale, privilegiando che l'intensità dello sforzo la sua durata.

Nel diabete di Tipo 1 invece non ci sono indicazioni da dare sui percorsi.

- **Con il freddo si consumano più energie: come ci si deve comportare?**

- In allenamento, grazie all'abbigliamento tecnico che si utilizza oggi, non sono particolari indicazioni da dare. In gara, invece, bisogna prestare una maggiore attenzione all'alimentazione e soprattutto ricordarsi che il fisico sceglie solo la sua "benzina".

- **In che modo?**

- Per gli sforzi poco intensi utilizza le riserve di lipidi, che sono praticamente infinite. Per gli sforzi molto intensi, invece, sfrutta gli zuccheri, che sono molto migliori ma hanno riserve limitate. Ecco

Le salite lunghe e pedalabili sono le migliori per perdere peso



volta all'ora. Se la glicemia sale non c'è bisogno di mangiare. Se invece tende a scendere bisogna assumere zuccheri attraverso marmellata, maltodestrine e pane.

- **Come ci si deve comportare ai ristori?**

- Normalmente. In linea di massima ci si può alimentare come tutti gli altri atleti soprattutto perché gli zuccheri, attraverso la pedalata, vengono facilmente smaltiti. Pensate che alla nostra Tirreno-Adriatico assumemmo oltre 6.000 calorie in un solo giorno. E' un valore altissimo...

- **Cosa si può mangiare e bere? Meglio alimenti dolci o salati?**

- Fuori da una gara o da un allenamento si devono prediligere alimenti salati. In gara, invece, i dolci.

- **E ci sono indicazioni particolari anche riguardo lo sforzo?**

- I diabetici di Tipo 1 possono fare attività agonistica come tutti: non ci sono controindicazioni riguardo sforzi anche molto intensi. Quelli di Tipo 2 dovrebbero invece interpretare lo sport soprattutto come attività terapeutica, quindi regolarsi un po' con le fatiche: per loro infatti potrebbero già essere in atto problemi cardiaci dovuti proprio al diabete.

- **Sono più indicati percorsi con strappi brevi e duri (ad esempio una Nove Colli) o percorsi con salite più**

perché un diabetico di Tipo 2 deve preferire la durata dello sforzo all'intensità.

- **E' vero che sul manubrio della bicicletta si può applicare un refllettometro?**

- Sì. Dato che i controlli vanno fatti frequentemente è sicuramente molto più pratico applicarne uno sul manubrio. Basta un piccolo buco sul dito con un ago, applicare una goccia di sangue sulla striscia reattiva e inserirla poi nel refllettometro, che comunica la glicemia.

- **E in caso di crisi come ci si deve comportare?**

- Mangiare subito. Tutto ciò che è dolce va benissimo, dalle bevande zuccherate al pane, dalla marmellata al cioccolato.

Allarmanti peggioramenti sono previsti in India, Cina, Giappone, Medio Oriente e Sud America

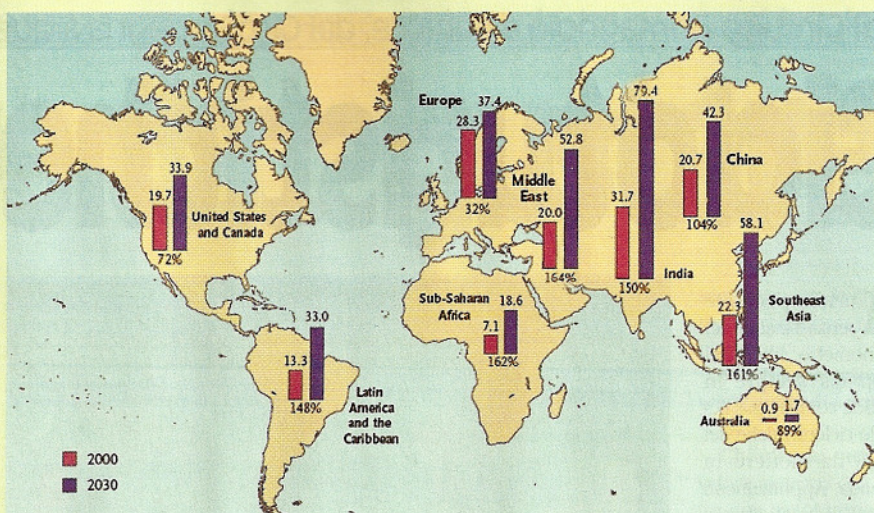
Previsioni gravi se non cambieranno gli stili di vita

Comunemente chiamata la malattia del benessere, il diabete è oggi una delle più comuni nei paesi sviluppati e in quelli in via di sviluppo, tanto da indurre gli specialisti di tutto il mondo a previsioni a dir poco catastrofiche se non cambieranno, negli anni a venire, gli stili di vita e le abitudini alimentari.

Si tratta di una malattia sviluppata prevalentemente negli ultimi trent'anni: nel 1985 i malati, in tutto il pianeta, erano meno di 50 milioni.

Nel 2005 il numero era salito a oltre 200 milioni mentre la prospettiva, per il 2030, è di quasi 400 milioni di affetti.

Numeri da capogiro che fanno parlare gli esperti di una vera e propria epidemia.



Sopra, un grafico illustra la situazione mondiale nel 2000 e nel 2030

Per prevenire la "Sindrome Metabolica"

Nel diabete di "Tipo 2" si devono tenere d'occhio questi parametri

I valori da voi riscontrati attraverso le analisi del sangue non devono superare quelli riportati sotto. In caso contrario si può essere affetti da "Sindrome Metabolica": la mortalità, in tal caso, è quattro volte più alta del normale.

DATO MISURATO

VALORI

Obesità addominale

Circonferenza vita

Uomini

max 102 cm

Donne

max 88 cm

Trigliceridi

massimo 150 mg/dl

Colesterolo Hdl

Uomini

minimo 40 mg/dl

Donne

minimo 50 mg/dl

Pressione sanguigna

massimo 130/85 mmHg

Glicemia

massimo 110 mg/dl

Monitorare spesso la glicemia

E' opportuno, ogni 30 o al massimo 60 minuti, controllare la glicemia con l'apposito reflettometro applicato al manubrio della bicicletta.

Se il valore scende pericolosamente sotto la "soglia" di 110 milligrammi per cento basta mangiare un panino oppure bere una bevanda zuccherosa per ripristinare valori normali. Se invece il valore della glicemia è nella media si può continuare a pedalare senza eccessive preoccupazioni.

lato. In quei casi è importante ripristinare un adeguato valore glicemico nel più breve tempo possibile.

- Un impegno come quello del Prestigio rischia di essere troppo gravoso per la salute di un diabetico?

- No, il Prestigio non è assolutamente controindicato. Se pensate al viaggio che abbiamo intrapreso con l'associazione Ciclisti & Diabete sino in Olanda... abbiamo attraversato sette stati in sette giorni, percorrendo quotidianamente almeno 200 chilometri. Ecco, direi che ciclisticamente parlando non c'è nulla di precluso a un diabetico.

- Anche a livello mentale, l'impegno fisico e i sacrifici di uno sport

come il ciclismo possono allenare alle rinunce che un diabetico deve necessariamente fare?

- Sicuramente sì. Il ciclismo infatti ha una qualità che gli altri sport non hanno: promuove la conoscenza di sé stessi, permette di capire quali sono i nostri limiti e, nel caso del diabete, obbliga a frequenti monitoraggi delle condizioni della glicemia. Ma c'è di più. Molti diabetici vedono nella loro malattia un incredibile punto di forza che gli permette di dire: «Va bene, ho un problema. Ma se riesco a fare le stesse imprese di un ciclista sano vuol dire che ho davvero una marcia in più...».

Daide Falcioni