

16 marzo 2008 - XIV ed.



mellito Marathon Road Map



Il percorso di avvicinamento alla Maratona di Roma

Dopo i fatti ...

Potere alla Parola

Come, Quando e Perché di Mellito Marathon Road Map!

A cura di
Cristian Agnoli



*Mellito Marathon Road Map è un progetto ideato e promosso da Diabete No Limits Onlus,
in questa occasione realizzato grazie al contributo non condizionato di Novo Nordisk Farmaceutici Spa.*



PONDERA VERBORUM

Ci sono tanti modi per affrontare una patologia cronica come il diabete.

Non esistono risposte o ricette univoche: la "malattia" va gestita giorno per giorno, con una terapia che non è fatta solo di farmaci, corretta alimentazione e rapporto con il team diabetologico, ma è un mix di consapevolezza, buon senso, spirito di sacrificio, forza di carattere, sostegno dell'ambiente circostante. Gestire il delicato equilibrio di queste e altre componenti è probabilmente la chiave di successo per una serena convivenza con il nostro "amico mellito".

A tutto questo noi aggiungiamo il movimento o se preferite l'attività motoria.

Sarebbe disonesto intellettualmente sostenere che la salute del diabetico è merito esclusivo dello sport, ma crediamo con fermezza che l'esercizio fisico, se praticato correttamente, ci consente non solo di migliorare il compenso metabolico, ma di trovare in noi forza, tempra, vigore ed entusiasmo e di scorgere nuovi orizzonti, di sorridere e magari strappare un sorriso.

Non pretendiamo di avere trovato la risposta migliore e valida erga omnes e nemmeno vogliamo pontificare ex cathedra sui benefici che l'attività motoria porta alla salute.

Noi raccontiamo semplicemente quello che facciamo e quello in cui crediamo ... ci mettiamo in gioco e rendiamo pubblico il nostro rapporto con la patologia e lo sport, senza nascondere le difficoltà e le giornate "storte".

Proponiamo un percorso "percorribile", ponendoci come "esempio" senza voler apparire "esemplari", ma "testimonianza" di un modo come un altro di convivere con il diabete, senza piangersi addosso, ma reagendo e vivendo in prospettiva.

Non siamo qui a volerci autocelebrare in narcisistici "siamo bravi, belli e mellito modelli", ma divulgando quello che facciamo, in questo caso "correre", vogliamo invitare al confronto, al dibattito, a guardarsi dentro, ad avere più fiducia nei propri mezzi, imparando a parlare di diabete a se stessi per saperne parlare agli altri, possibilmente in forma, al fine di conseguire, nel limite del possibile, un benessere "reale e duraturo!"

Noi condividiamo infatti il pensiero di coloro che sostengono che correndo si viva anche meglio.

Offriamo la nostra chiave di lettura, che si può condividere o meno, ma che vorremmo fosse di stimolo alla pratica sportiva, con la testa sul collo e i piedi per terra, anche quando il tutto si svolge in ambito agonistico-competitivo dove più facile è farsi prendere dalla foga e spegnere il lume della ragione.

Noi sosteniamo la via del "movimento", ma qualunque sia la scelta, noi non possiamo che augurare a tutti di vivere il proprio diabete nel migliore dei modi possibili! E di non smettere di sorridere alla vita... "Cheese!"

Cristian Agnoli, Presidente Diabete No Limits Onlus

Un giorno senza un sorriso, è un giorno perso!

Charlie Chaplin



Road Map *Mission*

Il progetto “Mellito Marathon Road Map”

Tipi 1 e 2 che corrono una maratona ... apparentemente niente di nuovo sul fronte del diabete!

Ottimi “mellito” maratoneti si sono più volte confrontati sulla distanza di Filippide con risultati cronometrici decisamente più interessanti rispetto al parco partecipanti di questa Road Map.

La storia della maratona a glicemia controllata in Italia annovera il pioniere Alberto Ghelli che già negli anni ottanta, quando *“in diversi casi si esoneravano i giovani dal fare educazione fisica nelle scuole perché si pensava che ciò potesse essere dannoso alla loro salute in quanto diabetici”*, corse la maratona nell'ottimo tempo di 2h52, eguagliato nei primi anni del terzo millennio dall'alpinista prestato al podismo, Marco Peruffo, che con lo stesso tempo chiuse la Maratona di Venezia del 2001. Nel 2003 Pippo Pipitone portò a termine nello stesso anno quattro maratone con tempi attorno alle tre ore, di cui una, Roma, chiusa con un fantastico 2h58'03". Più recentemente Oscar Dalbard ha corso la Maratona di Milano del 2005 in 3h07'55".

“Purtroppo ancora oggi molti diabetici non sanno dell'importanza della pratica regolare dell'attività fisica, speriamo che questa nostra esperienza possa essere da stimolo” scriveva qualche anno fa Alberto Ghelli.

Oggi grazie alla testimonianza e alla caparbia di tanti sportivi con diabete e all'operato di associazioni e medici diabetologi lungimiranti, la pratica dello sport è non solo possibile ma addirittura auspicabile e in molti casi parte integrante della terapia diabetica.

E quindi, la domanda sorge spontanea. Cosa ci stiamo a fare qui con le nostre 10 gambe ai nastri di partenza?

Il processo di emancipazione sportiva ha bisogno di continuità e iniezioni di energia per proseguire in maniera diffusa e utile, senza rischi di involuzione da “spettacolarizzazione” o da “fiore di vita nel giardino della giovinezza”.

Il gruppo Podismo & Diabete vuole rilanciare il movimento della corsa a glicemia controllata, cercando di trasformarlo da evento per “pochi” a fenomeno per “molti”, anche in ambito competitivo, che non significa privilegiare atleti di alto livello e super performanti (magari ce ne fossero e ben vengano!). Lo sport può, e deve essere a nostro avviso, “fedele compagno di vita” e per apportare realmente miglioramenti nell'individuo, deve essere praticato in maniera corretta, che nella nostra filosofia significa “commisurato al proprio valore e alla propria situazione psicofisica”: solo così si può ambire a stare bene il più a lungo possibile. Abbiamo l'ambizione di provare a dare il meglio di noi, nello sport, per forse riuscirci a fare anche nella vita, buttando il cuore oltre il traguardo senza perdere in lucidità e pragmatismo che sono indispensabili per l'equilibrio di ciascun individuo: il diabete è “solamente” un aspetto in più da considerare, non di per sé un limite o un impedimento.

Ogni podista ha la propria storia, i propri motivi che lo hanno spinto ad iniziare questo sport così bello, appassionante e coinvolgente. La corsa è impegno, costanza, determinazione ... è porsi un obiettivo e raggiungerlo, sapendo accettare anche le sconfitte che si incontrano lungo il percorso. La corsa è fatica, sudore, ma superato l'affanno e il fiatone degli inizi, diventa soprattutto soddisfazione e gioia!

Come osserva Franco Gallo, uno dei protagonisti, *“la maratona, per chi corre a livello amatoriale, rappresenta un momento di verifica e al tempo stesso un'occasione di divertimento e confronto con tanti altri appassionati di quella che costituisce una delle più nobili espressioni di attività sportiva. Non tutto il mondo che ci circonda, capisce però cosa noi proviamo, quando messe le scarpette e l'abbigliamento da runner, corriamo per strada o per sentieri più o meno conosciuti”*.

Con “Mellito Marathon Road Map” abbiamo provato a raccontare tutto ciò: gli allenamenti, l'approccio allo sport, la gestione del diabete, l'alimentazione, le sensazioni e le motivazioni che ci spingono a correre.

**I GRASSI BRUCIANO AL FUOCO DEGLI ZUCCHERI,
I CERVELLI ALLA RICERCA DELLA PRESTAZIONE A TUTTI I COSTI !**
(DNL DISCLAIMER)

In tutte le comunicazioni più volte abbiamo sottolineato lo spirito amatoriale che ci muove, raccomandando di evitare atteggiamenti esasperati o eccessivi che talvolta, ahinoi, sono presenti anche nel mondo dello sport dilettantistico (oltre che in molti altri ambiti della vita).

Timori che si sono rivelati comunque superflui in considerazione del buon senso e della ragionevolezza dimostrati dai protagonisti. I 5 maratoneti che sono riusciti a partecipare al progetto (altri 3 hanno dovuto rinunciare per problemi fisici o ritardo di preparazione) hanno dimostrato di cogliere questo spirito.

Noi crediamo comunque che, a determinate condizioni, gareggiare in ambito competitivo sia una vera “scuola di vita” soprattutto per chi è stato colpito da una patologia cronica come il diabete: anche nella maratona (e in tanti altri sport) è necessario saper gestire le energie fisiche e mentali, non farsi prendere dalla frenesia, dall'ansia, non abbattersi alla prima difficoltà, ma reagire, usando la testa e ragionando sui rimedi da adottare. Il nostro è un lavoro su motivazioni e su gratificazioni, sulla gioia di correre e sull'ambizione a conoscersi meglio: trasferire le qualità allenate dallo sport nella vita di tutti i giorni.

Diamo fiducia alle persone con diabete che corrono: abbiamo la “presunzione”, se di presunzione si può parlare, che esista un “lato splendente della corsa” anche in ambito competitivo.

Ci auguriamo di stimolare con il nostro entusiasmo la moltitudine di persone con diabete che ambiscono ad avvicinarsi allo sport in maniera metodica, serena e salutare, anche chi si muove tra dubbi e timori nel convivere con il diabete, ed indipendentemente se un giorno correranno o meno una maratona. Non cerchiamo né esaltati né forzati dell'esercizio fisico a tutti i costi: Diabete No Limits ambisce a raggruppare una base diabetica sportiva praticante con cultura e amore per lo sport, spirito di sacrificio, impegno e caparbia: tutto ciò per provare a sviluppare una sorta di circuito virtuoso che influenzi positivamente la nostra gestione metabolica, l'umore e l'autostima, e che ci consenta di prendere con il giusto spirito qualche episodio di umano cedimento, qualche errore o delusione, ma di apprezzare a pieno le soddisfazioni che la pratica sportiva, come la vita, riserva. La Road Map ambiva ad esserne la dimostrazione sul campo: al lettore stabilire se ci siamo riusciti. Noi **Ci** abbiamo provato!



Pippo, Gus, Franco e Cristian prima del trasferimento in zona partenza



Foto di Gruppo alla postazione AMD al Marathon Village



Cristian, Pippo e Franco nel pregara

Road Map Mellito Talk

Spazio al confronto!

“Allenati con Podismo & Diabete e fatti trovare preparato all'appuntamento della Maratona di Roma” ... con queste parole iniziava la prima circolare relativa all'iniziativa promossa da Diabete No Limits, denominata Mellito Marathon Road Map. L'esperienza di “racconto biografico” è iniziata a gennaio ed è culminata con la XIV edizione della Maratona di Roma del 16 marzo 2008.




presentano

Mellito Marathon Road Map



... il percorso di avvicinamento alla Maratona di Roma!
In Corsa con il Diabete ... Per un Benessere Reale e Duraturo!

Incontro-Dibattito con i Protagonisti
“Road Map Mellito Talk”
Sabato 15 marzo 2008 - h 17,00/19,30
Hotel Oxford - Roma
Ingresso Libero

annunciata la presenza in sala di

*Augusto Zecca, podista DM 1,
Camp. Italiano Mezza Maratona Atleti con Diabete 2007;*
*Giuseppe Pipitone, podista DM 1,
Camp. Italiano Mezza Maratona Atleti con Diabete 2006;*
*Cristian Agnoli,
podista DM 1, e Presidente Diabete No Limits Onlus;*
*Franco Gallo,
podista DM 1;*
*Giuseppe Corrao,
podista DM 2;*
*Alfio Di Stefano,
podista DM 2;*

*Dott.ssa Antonietta M. Scarpitta,
Dirigente Medico Endocrinologia P.O. S. Biagio Marsala (TP);*
*Dott. Stefano Balducci,
Resp. Centro Fitness Metabolica Pol. Sant'Andrea di Roma;*
*Dott. Felix Strallo,
Dir. Endocrinologia e Malattie del ricambio, INRCA, Roma;*
*Dott. Federico Serra,
Public Affairs Manager Novo Nordisk Farmaceutici spa;*
*Maurizio Damilano,
Campione Olimpico di Marcia Mosca 1980*
*Dott. Gerardo Corigliano,
Presidente Aniad*

Domenica 16 marzo dalle h 9,00 vi aspettiamo lungo il percorso!

Diabete No Limits Onlus ringrazia per la disponibilità 

Evento realizzato con il contributo non condizionato di Novo Nordisk 

changingdiabetes

www.diabetenolimits.org









Mellito Reperto #1 - Locandina “Road Map Mellito Talk”

La formula IDDM*, l'acronimo riveduto e corretto da Diabete No Limits, esprime lo stile con cui vogliamo condividere il nostro approccio allo sport e al diabete, ribadiamo, senza pretesa di verità assoluta e tanto meno di scientificità: **informare** su come gestiamo, errori inclusi, il nostro diabete, **dibattere** su un piano interattivo e bidirezionale con tutte le persone coinvolte a vario titolo nel diabete (diabetici attivi, diabetici sedentari, dottori, dietisti, nutrizionisti, manager di case farmaceutiche, addetti ai lavori, informatori sanitari etc.), **divulgare** attraverso resoconti e racconti biografici e così **motivare** alla pratica sportiva, facendo comprendere quel "senso delle cose semplici fatte con il cuore" che vive in noi e nei nostri progetti.

Ai partecipanti abbiamo chiesto di rendere "open" la propria patologia e il proprio stile di vita. Informazioni e tabelle dei più meticolosi nell'inviare il racconto delle dieci settimane sono pubblicate integralmente nella sezione dedicata alla Maratona di Roma 2008 sul sito www.diabetenolimits.org.

I dati inviati sono riassunti nelle prossime pagine ed sono un identikit da autodichiarazione.

Per discuterne, ci siamo ritrovati il sabato pomeriggio nella piccola saletta dell'Hotel Oxford dove il Road Map Mellito Talk voleva essere, semplicemente, una "chiacchierata" di approfondimento tra podisti con diabete ed esperti, come si può evincere dalla locandina di presentazione.

La dottoressa Antonietta M. Scarpitta ci ha aiutati nel raggruppare i dati, classificandoli, sintetizzandoli ed elaborando qualche piccola statistica. Prendere le informazioni così come ricevute, riservandosi in sede di dibattito eventuali commenti, valutazioni, rilievi al nostro approccio a diabete e sport. Il tutto in una logica "interattiva", dove confrontarsi senza paure e timori di errori o di esporsi troppo.

Ancora una volta, come alla Beat Pippo, la formula dell'autoraccontarsi come spunto per chiarire dubbi, e confrontare le reciproche esperienze ha mostrato il suo carattere vincente! Anche alla Road Map infatti, la presentazione di una sintesi di dati clinici liberamente autodichiarati nei giorni precedenti, è stata la chiave didatticamente vincente per gestire un intero pomeriggio di confronto tra atleti ed esperti, ricco di chiarimenti e puntualizzazioni. Un dialogo aperto, in un'atmosfera concentrata e serena, con racconto di esperienze reciproche, e dai due punti di vista, quello esperienziale diretto degli atleti che vivono il diabete in prima persona, e quello degli esperti presenti in sala (Dr. Corigliano, Dr. Balducci, Dr. Strollo), pronti a correggere qualche comportamento errato e a trasmettere con la loro professionalità e le loro approfondite conoscenze medico-scientifiche, le informazioni utili per ottimizzare al meglio la gestione del diabete in seno all'attività motoria agonistica.

La presenza poi di Maurizio Damilano, il campione olimpionico di marcia a Mosca 1980, presidente IAAF della Marcia, ha consentito la quadratura del cerchio, dando il contributo di qualità sull'argomento preparazione atletica che, in presenza del diabete deve sottostare ancor di più a determinate regole ma senza per questo impedire di godere appieno del piacere di coltivare una passione che, in questo contesto impone una maggiore attenzione alla propria salute, ma, al tempo stesso, ne consente il miglioramento.

Lo scopo ultimo della riunione era quello di fare il punto della situazione e avere un quadro generale del livello di atleti diabetici presente e correggere se necessario alcuni comportamenti o eccessi negli atleti più "evoluti".

L'incontro aveva volutamente un approccio tecnico ed era riservato a persone con diabete che già avevano metabolizzato e inserito la pratica dello sport nel proprio quotidiano. Quindi pur non considerando "estremo" il concetto di maratona, la Road Map era rivolta al podista esperto, abituato a trattare di dati cronometrici, tabelle, carichi di lavoro, corretta alimentazione, a monitorare lo stato di salute sia a livello di diabete che cardiovascolare. Soggetti senza complicanze incompatibili con la corsa e con un minimo di senso della realtà, senza illusioni su tempi stratosferici che spesso colpiscono il maratoneta o aspirante tale.

Abbiamo diviso il profilo in due parti: la gestione del diabete (Road Map Mellito ID) e la preparazione atletica (Road Map Sport ID). La discussione si è svolta commentando i dati che man mano venivano esposti dalla Dott.ssa Scarpitta (Mellito ID) e da Cristian Agnoli (Sport ID), lasciando libera la piccola ma attenta platea di interrompere, commentare, chiedere, proporre, chiarire, dissentire, contestare: ciò magari non ha permesso di affrontare tutte le questioni all'ordine del giorno, ma ci sono stati momenti interessantissimi di serrato confronto e approfondimento, con posizioni e interpretazioni diverse, che è stato bello chiarire senza peli sulla lingua.

La gestione dell'insulina nella fase pre-gara e post-gara unitamente alla glicemia nelle diverse fasi dell'attività fisica sono state le questioni più dibattute e precisate. Ma sono emerse anche le gratificazioni e le motivazioni psicologiche che spingono a correre.

There are Lies, Damned Lies and Statistics
(MARC TWAIN)

* Disclaimer: L'acronimo IDDM non identifica solo la nostra patologia, ma nella logica Diabete No Limits significa: Informare, Dibattere, Divulgare, Motivare. Ogni evento da noi promosso o partecipato ambirebbe a risolvere questa formula al meglio, senza pretesa di verità assoluta e tanto meno "scientifica". I contenuti, i contributi, le affermazioni qui presenti non sono frutto di ricerca scientifica, ma sono l'espressione delle singole esperienze individuali. Non ci compete e non vogliamo fare "lavori scientifici". Per questo esistono medici, dottori, ricercatori, laboratori e invitiamo tutti per qualsiasi consiglio medico a rivolgersi sempre e comunque ad un esperto del settore (endocrinologo, medico diabetologo) e a creare un rapporto di dialogo, stimolo e confronto con il proprio "dottore". L'educazione terapeutica sta facendo grandi passi in tal senso. Pur avendo maturato idee forti e ponderate sulla gestione del diabete, la terapia seguita, tipi e dosaggi di insulina, ribadiamo che lo scopo della Formula IDDM, e di questo resoconto che ne è espressione, è puramente divulgativo, e non si vuole sostituire in alcun caso il consiglio di un medico abilitato (cioè un laureato in medicina abilitato alla professione), o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari. Le nozioni e le eventuali informazioni su procedure mediche, posologie, e/o descrizioni di farmaci o prodotti d'uso presenti nelle voci hanno unicamente un fine illustrativo e non consentono di acquisire la manualità e l'esperienza indispensabili per il loro uso o pratica. La legge italiana obbliga chi osservi persone con evidenti problemi medici urgenti a prestare soccorso nei limiti delle proprie capacità, si tenga però presente che manovre errate o inappropriate possono causare lesioni gravi permanenti, o il decesso e che di questi esiti infausti risponde chi sia eventualmente intervenuto. Nessuno dei singoli contributori, relatori, redattori e tanto meno sponsor di Diabete No Limits né altre parti connesse, può esser ritenuto responsabile circa i risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo di una qualsiasi delle informazioni o disinformazioni presenti in questa pubblicazione. Nulla in questo resoconto può essere interpretato come un tentativo di offrire o rendere un'opinione medica o in altro modo coinvolta nella pratica della medicina.

Road Map Mellito ID

L'identikit dei protagonisti

Tutti i partecipanti alla Road Map capitolina erano presenti anche alla oramai arcinota Beat Pippo, il campionato di mezza maratona svoltosi in Sicilia lo scorso dicembre, e quindi abbiamo utilizzato i profili a suo tempo inviati, debitamente aggiornati e contestualizzati.

Oltre alla Beat Pippo e all'amico Mellito, ci sono altre "cose che abbiamo in comune": una passione viscerale per la corsa, una o più maratone già corse in carriera, sufficiente metodo e media costanza negli allenamenti nel corso dell'anno, alcuni errori e luoghi comuni diffusi nel podista in genere, una buona compensazione glicemica e metabolica, e permetteteci di ripeterlo, piedi per terra, buon senso e spirito amatoriale.

Tante similitudini, ma anche parecchie diversità: età anagrafica, tipo di diabete, struttura fisica, peso, insuline utilizzate, anni di convivenza con il diabete, abitudini alimentari, estrazione sociale, livello atletico, professione.

"Diversamente uguali" però nella disponibilità al confronto e all'approfondimento, su un piano di assoluta parità con le altre persone con diabete, medici diabetologi, preparatori atletici e addetti ai lavori.

I protagonisti

Augusto Zecca, DM 1, Roma, 42 anni, pettorale 2742
 Cristian Agnoli, DM 1, Verona, 36 anni, pettorale 2559
 Franco Gallo, DM 1, Palermo, 48 anni, pettorale 9123
 Alfio Di Stefano, DM 2, Catania, 53 anni, pettorale 6276
 Giuseppe Corrao, DM 2, Palermo, 45 anni, pettorale 4753
Pippo Pipitone, DM 1, Trapani, 42 anni, PARTNER VIRTUALE
(ASSISTENTE "PSICOLOGICO" SU DUE RUOTE)

L'età media dei partecipanti è di 43,66 anni (range 36-53), tre sono diabetici di tipo 1 insulino trattati, due i tipo 2.

Nei tipo 1, la durata del diabete è di 2 anni e mezzo per Cristian, 7 per Augusto, 17 per Franco, mentre nei tipo 2 Giuseppe è diabetico da 8 e Alfio da 14 anni.

L'età media dell'esordio è 31 anni (4+6.10). Tra i tipo 1, due sono in multiiniettiva (Lantus e Humalog per Augusto, Levemir e Novorapid per Cristian) mentre Franco che adotta il microinfusore (Medtronic), utilizza Novorapid e corre da poco con l'holter glicemico per la rilevazione in real time del livello di zuccheri nel sangue. Solo uno dei tipo 2 fa uso di ipoglicemizzanti orali.

Nominativo	Terapia / HbA1c	Peso, Altezza, BMI	Adegamenti insulina con lo sport
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	MULTIINIETTIVA Unità insulina die: da 32 a 38 14-16 U LANTUS H 20 4/6u+6/8u+8u HUMALOG (colaz+pranzo+cena) HbA1c: 6,0	Kg 64; cm 170 BMI 22,14	NO RAPIDA PASTO PRE-GARA. NO SIGNIFICATIVE RIDUZIONI LANTUS
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	MULTIINIETTIVA Unità insulina die: da 15 a 23 U DA 9 a 14 U LEVEMIR IN 1/2 somministrazioni (H 20-H 8) 0/3u+3/4u+3/4u NOVORAPID (colaz+pranzo+cena) HbA1c 6,6	Kg 69; cm 176 BMI 22,75	- 3/4 U DI LEVEMIR SE GIORNATA SUCCESSIVA PREVEDE LAVORI DI FONDO PARTICOLARMENTE INTENSI NO RAPIDA PASTO PRE-GARA SALVO IPERGlicEMIA AL RISVEGLIO
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	MICROINFUSORE Unità insulina die: 44 U BASALE 17,6 8+12+6 BOLI PREPASTO COLAZ+PRANZO+CENA HbA1c 7,2	Kg 77; cm 178 BMI 24,3 (perso 13 kg in due anni)	SPEGNE MICRO MINI BOLO SE GL> 200
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	OHA HbA1c 5,6	Kg 80; cm 172 BMI 27,04	N.A.
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	MOVIMENTO NO OHA HbA1c 6,5	Kg 70; cm 175 BMI 22,85	N.A.

Mellito Reperto #2

Tutti lavorano dalle 32 alle 50 ore settimanali e si allenano quindi nel tempo libero, principalmente la sera o a ora di pranzo durante la settimana, la mattina nel week-end. Il fine settimana è dedicato anche ai lavori più intensi, in particolare la domenica.

I partecipanti dichiarano una buona, quando non ottima, compensazione glicemica, con HbA1c da 5,6 fino a un massimo di 7,2 con un fabbisogno insulinico medio (per i tipo 1) pari a 32 unità.

Due su cinque hanno cambiato terapia negli ultimi 24 mesi: da poco meno di due anni Franco utilizza il microinfusore (prima era in multiiniezione Lantus+Novorapid) e Cristian da circa tre mesi ha sostituito la "lenta", passando da Lantus a Levemir.

A parte un caso di lieve sovrappeso, si tratta di soggetti normopeso con tre BMI tra 22 e 23 e una pari a 24 (ma con una perdita di peso di ben 13 chili in un solo anno!).

Il diabetologo che ha in cura gli atleti è al corrente dell'attività sportiva di ognuno, i controlli annuali sono eseguiti nel rispetto del protocollo, tutti si confrontano sulla gestione del diabete anche con altri diabetici e con altri dottori, tutti tranne uno facevano sport anche prima della diagnosi.

Tra coloro che usano insuline, tutti dichiarano di adeguare i dosaggi in relazione all'attività sportiva effettuata o da effettuare, anche se con diverse sfumature determinate dall'expertise personale, dal tipo di insuline o dallo strumento. Ciò comunque evidenzia come lo sport sia praticato con attenzione alla patologia e sapendosi comportare sia in caso di ipoglicemie che di iperglicemie in tutte le fasi (pre, intra e post gara).

Non sempre si è meticolosi nella tenuta del diario glicemico (= annotare i dati) mentre si è molto attenti alla rilevazione glicemica e i controlli vanno da 4 fino a 8 volte al giorno in occasione di impegni sportivi prolungati. Solo Cristian e Franco dichiarano di monitorarsi anche durante l'attività fisica, sia in gara che in allenamenti superiori a una certa durata.

La glicemia ideale prima di partire è tra 140-200, con variazioni legate anche all'orario e al tipo di allenamento da affrontare e all'esperienza maturata sul campo (di allenamento).

Cristian in particolare ci comunica dati di glicemia in fase iniziale diversi a seconda che la seduta di allenamento si svolga la mattina (dopo colazione) o la sera (prima di cena) con valori medi più bassi nel secondo caso, anche in presenza di snack pomeridiani in prospettiva della training session serale.

Franco e Augusto partono con valori intorno a 200 mg/dl. I tipi 2 dichiarano valori di partenza leggermente più bassi, ma sono meno assidui in genere (anche se comunque attenti) nel controllo glicemico.

Nominativo	Controllo Glicemia durante l'attività fisica	Glicemia media al risveglio durante la Road Map	Glicemia media inizio allenamento durante la Road Map
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	non si controlla	110 (NB GG SUCC. AL LUNGO < 100)	160-200
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	CONTROLLO DURANTE LUNGHISSIMI E USCITE > 1H10 PORTA IL GLUCOMETRO IN ARMBAND O CINTURA PER RUNNER	100±13,38	SE SEDUTA MATTUTINA 136,77±5,4 SE SEDUTA SERALE 112,45±4,56
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	CONTROLLO DURANTE LUNGHISSIMI E USCITE > 1H10 MICRO MEDTRONIC CON TRASMETTITORE OPPURE GLUCOMETRO AL SEGUITO	137,33±16,07	215,82 ± 5,49
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	non si controlla	160	140
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	non si controlla	135 (SENZA SPORT 180)	140

Mellito Reperto #3

L'iperglicemia pre-gara nei tipo 1 non rappresenta un grosso problema anche perché si tratta di soggetti mediamente ben compensati come dimostrano le glicate. Le leggere iperglicemie sono volutamente prodotte per consentire di gestire meglio lo sforzo e non ritrovarsi in ipo dopo pochi minuti.

Tuttavia nonostante conteggio dei CHO e adeguamento dosaggi insulinici, non è facile calibrare sempre il pasto pre-gara ed ottenere la glicemia di partenza desiderata.

In ogni caso tutti portano con sé integratori zuccherini in allenamento e si fanno all'occorrenza regolare a sensazione, anche se il controllo glicemico sarebbe fondamentale per evitare di correre sull'orlo dell'ipo senza accorgersene. Tuttavia, come qualcuno fa notare, più intenso è lo sforzo, prima lo scadimento da ipo si avverte e suona un campanellino d'allarme che comporta l'assunzione di zuccheri.

Le glicemie dichiarate a fine allenamento confermano la buona gestione della glicemia e gli effetti positivi prodotti dall'attività motoria, che si riflette spesso anche nelle glicemie al risveglio nei giorni successivi alle sedute più impegnative (dai 15 km in su). Nei tipo 2 la questione è un po' più particolare. Entrambi i soggetti della Road Map notano

una costanza nel livello di zuccheri all'inizio e alla fine dell'attività motoria e caso mai valori più elevati al termine se si effettuano integrazioni a metà seduta. Tuttavia i vantaggi sono nel compenso metabolico generale, in particolare nella gestione della glicemia al risveglio che in assenza di attività motoria sarebbe decisamente elevata.

Nominativo	Glicemia media fine seduta allenamento	Alimentazione subito prima o durante lo sport	Ipo/iper Glicemia in Allenamento
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	< 100	PASTO PRE-GARA PIU' RICCO CHEERPACK NEL DURANTE SE BASSO PRIMA: CRACKER, FRUTTO O BARRETTA	NON CONTROLLA, A SENSAZIONE, MA SA GESTIRSI INTEGRANDO OPPURE TIENE DURO SE MANCANO POCHISSIMI MINUTI ASSUMENDO ZUCCHERI ALLA FINE. NON VALUTA CASO IPERGlicEMIA.
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	< 90	COLAZIONE SENZA LATTICINI. CHEERPACK, BARRETTE, BUSTINE DI ZUCCHERO, COCACOLA IN ALLENAMENTO	SOLO SE NON INTEGRA ENTRO L'1H10 DI DURATA. MENO IPO DA QUANDO USA LEVEMIR. SOLITAMENTE CERCA DI NON SCENDERE SOTTO 100 MG/DL A MENO CHE NON SI TROVI A POCHI MINUTI DALLA FINE DELLA SEDUTA. NON VALUTA IL CASO DI IPERGlicEMIE IN ALLENAMENTO
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	88,47 ± 29,76	CARICO CHO PRIMA, CHEER PACK CIOCCOLATO, GATORADE O COCA COLA IN CORSA	CON MICROBOLO CORRETTIVO A INIZIO SEDUTA TALVOLTA SI RITROVA IN IPO A META' SEDUTA. CI STA STUDIANDO SU!
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	NON LA MISURA SPESSO. = PARTENZA TALVOLTA PIU' ALTA!	BORRACCIA CON MALTODESTRINE PER ALLENAMENTI LUNGI	TALVOLTA GIUNGE A FINE ALLENAMENTO CON GLICEMIA PIU' ALTA!
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	= PARTENZA TALVOLTA PIU' ALTA!	NO CAFFE' NO LATTE NO LIQUIDI PRIMA DI CORSA O GARA. CHEER PACK NEL DURANTE	A VOLTE SENSAZIONE DI SONNOLENZA SE ASSUME TROPPI ZUCCHERI! ALLA FINE SPESSO GLICEMIA PIU' ALTA O UGUALE A INIZIO SEDUTA.

Mellito Reperto #4

Per questo primo esperimento di Road Map, non siamo riusciti a trattare l'argomento alimentazione come avrebbe meritato, ma la tabella sottostante da un'idea dello schema alimentare dei partecipanti. Nessuno dimostra atteggiamenti particolarmente "rigorosi" nel seguire una dieta e l'apporto calorico è funzionale all'attività fisica svolta e al conseguente fabbisogno per un adeguato recupero.

Si consideri il fatto che il fabbisogno calorico medio giornaliero in fase di preparazione di una maratona come nella tabella proposta per l'occasione è di circa 2700 calorie, con picchi anche di 3300 calorie quando il programma prevede i lunghissimi fino a 36 km.

Nessuno dichiara intolleranze alimentari particolari.

In eventuali future Road Map, l'argomento "alimentazione" riceverà maggiore considerazione per valutazioni più pertinenti su relazione tra glicemia, prestazione, metabolismo, peso forma, efficienza.

Nominativo	Colazione Tipo	Pranzo Tipo	Cena Tipo	Snack
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	LATTE, CAFFE', 2 FETTE DI PANE + MARMELLATA SE PRIMA DI SEDUTA	PRIMO E CONTORNO PORZIONI STANDARD (NO 1° E 2°)	PROTEINE E CONTORNO RARAMENTE CHO. NO ALCOLICI. PORZ. STANDARD	PIU' FREQUENTI NEI PERIODI DI INTESO ALLENAMENTO
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	LATTE CAPRA, CEREALI, MARMELLATA. PRIMA DI UNA GARA NO LATTICINI E + CHO	PANINI (SIGHI) OPPURE PIATTO UNICO PRIMO O SECONDO SE RIESCO A CUCINARE. RARAMENTE PASTO COMPLETO	PORZIONI ABBONDANTI ALTERNANDO CHO O PROTEINE CON IL PRANZO. VERDURA O FRUTTA SEMPRE O QUASI	QUASI SEMPRE SIA A META' MATTINA CHE A META' POMERIGGIO: BARRETTA, THE' ZUCCHERATO, FRUTTO
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	LATTE, CAFFE' + 60 GR CHO	80 GR PASTA 80 GR PANE + UN SECONDO NORMALE	SECONDO PIATTO + 80 GR DI PANE	SE CORRO A ORA DI PRANZO 20 GR CHO PRIMA E 1 FRUTTO IL POMERIGGIO
ALFIO DI STEFANO DM2 53 anni	LATTE, CAFFE' 2 FETTE BISCOTTATE, YOGURT O FRUTTA	60 GR DI PASTA A VOLTE UN SECONDO LEGGERO	CARNE O PESCE CON VERDURA E FRUTTA. DIETA 1700 CALORIE NEI GIORNI DI RIPOSO ATTENZIONE A COLESTEROLO	FETTA BISCOTTATA ALLA MATTINA, UN FRUTTO IL POMERIGGIO
GIUSEPPE CORRAO DM2 45 anni	LATTE, 3 FETTE BISCOTTATE. PRIMA DI GARA: MANGIO MIELE O DOLCETTO. NO LATTE, NO CAFFE'	SNACK VELOCE. OPPURE UN PIATTO DI PASTA SE CAPITA	NO CHO PIATTO DI CARNE O PESCE; SEMPRE VERDURA. ATTENZIONE A COLESTEROLO: NO UOVA, NO FRITTI	NO MAI

Mellito Reperto #5

Road Map Sport ID

Programma di Allenamento

L'obiettivo 42195 mt non va considerato una missione impossibile né tanto meno un'impresa "estrema". Rimane un obiettivo impegnativo e dal fascino incredibile: se siamo qui ad allenarci per correrla vorrà pur dire qualcosa sul nostro amore per questa distanza. Ma diamo a tutto il giusto valore.

Un preparatore atletico spesso citato (*Roberto Albanesi, ndr*) fa notare come esistono ultranovantenni che portano a termine maratone, ma non esistono pari età che corrono un cinquemila sotto i venti minuti. Ragioniamoci su!

Non si può approcciare la maratona da sprovveduti (e nemmeno ai cinquemila metri!). Anzi, è fondamentale una buona base aerobica, una predisposizione ai lavori di resistenza, una certa esperienza nel seguire programmi di allenamento, determinazione e capacità di soffrire.

Ma senza creare falsi miti, anche perché nessuno di noi vuole fare la fine di Filippide.

La maratona come esperienza di vita, perché è una distanza che non perdona, dove ogni errore di valutazione alla fine si paga. Nella società del tutto subito e senza sforzo, forse i concetti di autodisciplina e sopportazione della fatica non vanno più di moda, ma per chi fa sport, e magari convive pure con il diabete, queste due qualità sono fondamentali.

Sono necessarie dunque forti motivazioni, cui bisogna aggiungere impegno e onestà verso se stessi impostando un programma adeguato al proprio reale valore. Solo così, e con un pizzico di buona sorte, si otterrà il risultato sperato.

Ovvio che non è una scienza esatta, magari quasi esatta: ci sono variabili esterne che possono influenzare negativamente anche nell'atleta più preparato (clima, altimetria, problemi fisici etc.), ma è comunque una esperienza che vale la pena provare ad affrontare. L'importante a nostro avviso, è portarla a termine con un sorriso, più o meno manifesto, mantenendo intatti voglia e entusiasmo di correrne un'altra!

Glossario Road Map

LL = LUNGHISSIMO

FL = FONDO LENTO

FM = FONDO MEDIO

FP = FONDO PROGRESSIVO

RM / RG = RITMO GARA IN MARATONA

>> TABELLA BASE DI ALLENAMENTO (fonte adattata da www.albanesi.it) <<

	G1	G2	G3	G4	G5 G6	G7	KM TOTALI
set-01	15 KM FL	10 KM FP	3x3000 (RG-20)+1 km rec (RG+10)	15 KM FP	R	MARATONINA A RITMO PREVISTO MARATONA	KM 75
set-02	15 KM FL	10 KM FP	10x1000 A RG-25 CON 400 m di R ECUPERO A RG+10	18 KM FP	R	24 FP	KM 82
set-03	15 KM FL	5 KM A RG - 20" CON 4" DI RECUPERO + 8 RIP. DA 500 A RG -40" CON 1'30"DI RECUPERO	12 KM FP	3 X 5KM A RG-10" CON 2 RECUPERI DA 1,5 KM A FL	R	28 KM FP	KM 86
set-04	15 KM FL	4 X 3000 A RG - 20" CON RECUPERO DI 1 KM A RG+10"	12 KM FP	10 KM FM SALITA	R	LL DI 32 KM A RG+15"	KM 90
set-05	10 KM FL	20 KM FL	10 X 1000 A RG - 10" CON RECUPERO DI 1 KM A RG+20"	15 KM FL	R	1° LL ALLA TERGAT: 30 KM A RG+7", 2 KM A RG-20"	KM 97
set-06	10 KM FL	12 KM FP	20 KM FL	12 KM FP	R	3 X 7000 A RG CON RECUPERO DI 1KM A RG + 30"	KM 88
set-07	12 KM FL	16 KM FL	10 KM A RITMO GARA +20", 10 KM A RTIMO GARA -5"	10 KM FL	R	2° LL ALLA TERGAT: 35 KM A RG+7", 1 KM A RG-20"	KM 94
set-08	30' FL + 4 ALLUNGHI	12 KM FL	15 KM FP	10X1000 RG - 15" REC FL 400MT	R	BIGIORNALIERO 21+21 CON PASTOIPGLICIDICO	KM 86
set-09	10 KM A FL	18 KM FP	10X1000 A RITMO GARA RECUPERO A FL PER 400 MT	15 KM FL	R	21KM A RITMO GARA PREVISTO MARATONA	KM 70
set-10	12 KM FL	5 X 2000 (RG - 10" AL KM) ; REC 2 ' DA FERMO	10 KM FL	30 MINUTI FL + 5 ALLUNGHI	R	MARATONA DI ROMA	KM 38 + GARA

Mellito Reperto #6

In arancione i lavori di fondo lento, in verde i lavori di ripetute, in azzurrino il fondo progressivo. La colonna in giallo evidenzia i lavori specifici per la maratona, svolti solitamente la domenica, l'ultima colonna i chilometraggi complessivi settimanali.

Il programma di allenamento, come anticipato, era rivolto a persone con diabete almeno parzialmente esperte di competizioni podistiche e con obiettivi cronometrici tra le 3 e le 4 ore, poco più o poco meno: come si può vedere dalla tabella proposta, il programma ottimale proposto si basava su 5 sedute di allenamento per 10 settimane, lasciando libertà di variare in base alla propria esperienza e al tempo a disposizione, aggiungendo o togliendo una seduta.

Una preparazione che, una volta completata, ha significato più di 800 km complessivi in 50 sedute di allenamento, di cui 14 di fondo progressivo (incluso un allenamento di fondo medio in salita), 19 di fondo lento, 10 di ripetute lunghe o medio lunghe, 4 lunghissimi, 2 mezze maratone corse al ritmo gara previsto sui 42195 mt.

Nella scheda qui sotto vediamo l'obiettivo cronometrico di ciascun podista (tra parentesi il personale in maratona), i tempi conseguiti nelle ultime e più recenti (4 mesi) due mezze maratone corse, la media dei chilometraggi settimanali percorsi (tra parentesi il range).

Nominativo	Obiettivo cronometrico Road Map e Personal Best sulla Maratona	Tempo nelle ultime due mezze maratone corse	Km settimanali corsi in media (min-max)
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	3H10 (PB 3H19)	HM FIUMICINO 1H25 HM ROMA OSTIA 1H25	68 KM (55-80)
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	3H10 (PB 3H13)	HM MAZARA 1H26 HM VERONA 1H26	80 KM (60-100)
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	3H30 (PB 3H57)	HM MAZARA 1H37 HM PERGUSA 1H35	65 KM (50-80)
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	4H10 (PB 3H56)	HM MAZARA 1H55 HM PERGUSA 1H54	60 KM (50-75)
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	3H23 (PB 3H27)	HM MAZARA 1H37 HM PERGUSA 1H33	65 KM (50-80)

Mellito Reperto #7

Nessuno si avvale di preparatori atletici e le tabelle seguite sono spesso quelle di podisti esperti delle proprie società sportive di appartenenza o quelle trovate su internet. Nel caso della maratona di Roma, come già spiegato, la tabella proposta è stata ricavata dal sito www.albanesi.it.

Nessuno dei partecipanti ha effettuato test specifici di laboratorio di valutazione sportivo-funzionale in vista di questo appuntamento.

Tutti dichiarano di effettuare il riscaldamento prima di una gara e di fare, o tentare di fare, esercizi di allungamento e/o stretching anche se non sempre come insegna il manuale del bravo maratoneta.

Quattro dei cinque partecipanti mirano a migliorare il proprio primato personale sulla distanza.

Quasi tutti dichiarano di correre il più delle volte a sensazione senza studiare strategie o tattiche di gara, ma nel caso della maratona conoscere il proprio valore, e gestire il ritmo e le energie, è fondamentale per evitare di finire esausti, sulle gambe o nauseati dalla corsa.

Bene o male tutti seguono il podismo su riviste specializzate o su siti internet dedicati.

Nominativo	Orario allenamento	Inizio e durata preparazione specifica maratona	Nr Sedute Settimanali
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 ANNI	LUN-VEN: SERALE SAB DOM: MATTINA	FINE DICEMBRE 13 SETT.	DA 4 A 5
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	LUN-VEN: SERALE O PAUSA PRANZO SAB DOM: MATTINA	GENNAIO 12 SETTIMANE	DA 4 A 6
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	LUN-VEN: H 13,30 SAB DOM: MATTINA	FINE DICEMBRE 13 SETTIMANE	DA 4 A 5
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	LUN-VEN SERALE SAB DOM MATTINA	FINE DICEMBRE 13 SETT	DA 4 A 5
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	LUN-VEN: H 13,30 SAB DOM MATTINA	FINE DICEMBRE 13 SETT	DA 4 A 5

Mellito Reperto #8

I cinque protagonisti si allenano mediamente da quattro a sei volte la settimana, percorrendo da un minimo di 50 fino a 100 km settimanali, si mantengono in forma tutto l'anno partecipando a più corse anche competitive.

Alcuni si allenano da soli, altri in gruppo, a volta con atleti più lenti, talvolta più forti, due soli utilizzano il cardiofrequenzimetro con regolarità, e in un solo caso viene utilizzato i GPS per controllare ritmo e chilometraggio.

Nominativo	NR LUNGHISSIMI CORSI E KM PERCORSI	RITMO PERCORRENZA DEI LUNGHISSIMI	ANNOTAZIONI SU PREPARAZIONE
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	2 27K / 33K	5' AL km con finali in prog. Gus si allena con persone più lente	SEGUITO TABELLA SQUADRA MA CON VARIANTI. NO LUNGHISSIMI COME DA ROAD MAP. 33 KM CORSO IL 1 MARZO.
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	4 28K / 32K / 33K / 36K	4'34 / 4'38 finale in crescendo se ci riesce (4'20 / 4'25)	PROVATO A SEGUIRE ROAD MAP QUASI INTEGRALMENTE 36 K CORSO IL 24 FEB
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	4 35K / 25K / 26K / 25K / (*1 di 24K RM)	5'15 O RG	TABELLA SQUADRA SOLO IN PARTE SIMILARE A ROAD MAP. 36 KM CORSO IL 3-FEB STESSA SOCIETA' CORRAO
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	4 26k / 28k / 32k / 28k	6'15 AL KM	PROVATO PARZIALMENTE A SEGUIRE ROAD MAP (DIFFICOLTÀ CON RIPETUTE)
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	4 28k / 36k / 24k / 30k	5' AL KM (+ FP)	TABELLA SQUADRA IN PARTE SIMILARE A ROAD MAP. LL 3-FEB (36 K ... SCOPPIATO)

Mellito Reperto #9

Come si diceva, non tutti hanno seguito il programma di allenamento proposto, chi per mancanza di tempo, chi per scelta, chi perché la riteneva non adatta al proprio livello di preparazione o di "filosofia della corsa". Notiamo la differenza nell'approccio al lunghissimo (corse superiori a 25 km) sia in termini di numero di allenamenti, di chilometri percorsi e di ritmo sostenuto durante l'allenamento.

Cristian ha seguito più fedelmente la tabella proposta, correndo tutti i lunghissimi con la sola eccezione del bigiornerio, che peraltro nessuno ha effettuato. Alfio ha più facilità nell'interpretare gli allenamenti di fondo, mentre non sempre è riuscito a rispettare i lavori di ripetute.

Giuseppe e Franco corrono per la stessa società e hanno seguito un programma simile, ma che differisce da quello suggerito dalla Road Map.

Augusto si allena spesso con compagni di società più lenti di lui, ha corso solo 2 lunghi (uno di 27 km e uno di 33 km) a ritmi facili rispetto alle sue potenzialità nonostante qualche progressione nel finale.

Anche tra chi ha corso i lunghissimi ci sono differenze nella data di svolgimento del lavoro più importante: in due casi si è svolto il 3 febbraio (sei settimane prima della gara), in un caso il 20 febbraio (3 settimane prima) in un altro caso il 28 febbraio (2 settimane prima).

I lavori di ripetute vengono spesso effettuati in pista anche se Cristian, grazie al Gps, ha potuto esprimersi in questo tipo di sedute anche sui normali percorsi di allenamento.

Un po' per tutti comunque il lavoro principale si è basato sul fondo progressivo (partire piano e finire forte) e il fondo lento corso a ritmi non troppo lenti anche se qui ognuno ha fatto quello che ha potuto.

Nominativo	LAVORI RIPETUTE BREVI	LAVORI RIPETUTE LUNGHE	ALLENAMENTO PREVALENTE
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	Rip. 400 mt o su tapis roulant Test di Yasso	Ripetute su distanze varie: 2k, 3k, 5k, 7k, con recuperi non da fermo ma corsi fondo lento	FP 15 KM
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	Solo 1 volta 20x 200 mt in salita A inizio preparazione	Ripetute su distanze varie: 1k 2k 3k 5k Con recuperi corsi a fondo lento	FP 3 FASI: 4,40 / 4'30 / 4'20 DIST. 16 KM
FRANCO GALLO DM 1, 48 anni	14x 400 mt in pista	3 x 5km	FL+FP (ANCHE FM)
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	Non comunicate	10 x 1km si 5 x 2km e più lunghe con fatica	FL + FP
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	14 x 400 mt in pista	In pista da 1k a 5 km	N.R.

Mellito Reperto #10

Soluzioni diverse nella scelta della scarpa per la gara, determinata da esperienza, struttura fisica, obiettivo cronometrico. Dato il finale insidioso e i sampietrini, la A3 ammortizzata, possibilmente leggera, è stata preferita alla A2 più performante ma meno "protettiva".

Bene male tutti hanno avuto qualche problemino o leggero acciaccio durante la preparazione, che in taluni casi ha un po' pregiudicato il rispetto del programma ideale di allenamento, come nel caso dei due attacchi influenzali che hanno colpito Franco. Poi, a onor del vero, la lamentela facile è una caratteristica assai diffusa nell'ambiente sportivo amatoriale un po' in tutte le discipline.

Nell'ultima settimana, chi più chi meno, tutti hanno "scaricato", con un minimo di due a un massimo di tre allenamenti, a base di blande corsette e con due giorni pieni di riposo (dal punto di vista atletico almeno) prima della gara. Solo Cristian ha corso, il martedì, un allenamento un po' impegnativo, come si evince dal riquadro.

Nominativo	Calzatura in Gara	Problemi riscontrati durante la Road Map	L'ultima settimana
AUGUSTO ZECCA DM 1, 42 anni	A3 leggera	Tendinite Mal di denti	SCARICO C/ CORSETTE BLANDE
CRISTIAN AGNOLI DM 1, 36 anni	A3 leggera	Infiammazione rotula Dolorini ai Piedi Mal di denti	17 KM A 4'30 + SCARICO = 2 CORSETTE 30' C/ALLUNGHI
FRANCO GALLO DM 1, 47 anni	A3	2 attacchi Influenzali	SCARICO FL + CORSETTE
ALFIO DI STEFANO DM 2, 53 anni	A4	Bronchite persistente	Provato 5X2000 RG-10 COME DA ROAD MAP + SCARICO
GIUSEPPE CORRAO DM 2, 45 anni	A3	Tendinite e problemi anca da postura	SCARICO, CORSETTE

Mellito Reperto #11

Questi dati non rappresentano un manuale della perfetta preparazione alla maratona per il podista con diabete. Pur prendendo spunto da un programma a nostro avviso rigoroso, funzionale e rapportato a tempo a disposizione e livello atletico dei partecipanti, la nostra intenzione non era questa: il lettore interessato può trarre le proprie conclusioni, alla luce del proprio vissuto e delle proprie conoscenze in materia. Noi abbiamo cercato di raccontare quello che siamo o non siamo riusciti a fare.



Un momento del Road Map Mellito Talk

**“ DA COME CORRERAI I PRIMI 5 KM SAPRAI
COME CORRERAI GLI ULTIMI 5 KM”
(Anonimo Maratoneta Irlandese)**

Mellito Amarcord

Pippo 2003 vs Pippo 2008

Pippo Pipitone avrebbe dovuto essere con noi a correre, ma l'infortunio che lo perseguita dallo scorso autunno non ancora del tutto risolto, non era compatibile con la preparazione di una maratona.

Come sempre Pippo, dimostrandosi ancora una volta persona disponibile e aperta, non ha esitato a comunicare i propri dati medici e sportivi per un raffronto "Pippo contro Pippo", quello del 2003 e quello del 2008, con il solito "sense of humor" che nella vita non guasta mai.

	2003	2008
TEMPO MARATONA	2H58.03	INFORTUNATO MA LI VALE ANCORA!
PESO E BMI	65 KG BMI 22	67 KG BMI 23
EMOGLOBINA GLICATA	7.5	7.0
INSULINA	MI ACTRAPID + PROTAPHANE	CSII ROCHE HUMALOG
FABBISOGNO INSULINICO	35 u complessive	35 u complessive
IN FORMA	TUTTO L'ANNO	TUTTO L'ANNO
DIETA	ATTENTA	ATTENTA
SPORT	CORSA	CICLISMO (per ora)
PREPARAZIONE MARATONA	12 SETTIMANE	INFORTUNATO
ADEGUAMENTI INSULINA	MICROINIEZIONI DI ACTRAPID PER IPER ... LANTUS E LEVEMIR NON C'ERANO O NON LE UTILIZZAVA	LAVORA SU BASALE E SU BOLI
SEDUTE SETTIMANALI	5/6	0 CORSA / 4 IN BICI
KM SETTIMANALI	70-100	0 CORSA / 400 IN BICI
GLICEMIA PREGARA	➤ 230 ANCHE 300	160/170 IN ALLENAMENTO ANCHE MENO
MARATONE CORSE	⁴ SIRACUSA 3H02 + ROMA 2H58 + CARPI 3H02 + PALERMO 3H05	 A RIPOSO FORZATO ... RIPRENDE A CORRERE DOPO PASQUA!
STATO CIVILE	CONIUGATO	LA MOGLIE LO SOPPORTA ANCORA

Mellito Reperto #11

Pippo ci ha anche fornito l'originale dei suoi passaggi chilometrici alla maratona di Roma 2003, conclusa in 2h58,03.

MARATONA DI ROMA 2003
Tempo totale 2.58.03

Km	Tempo	Km	Tempo	Km	Tempo
1	4.03	20	4.08	39	4.08
2	4.04	21	4.10	40	4.55
3	4.02	22	4.10	41	4.31
4	4.08	23	4.10	42	4.15
5	4.02	24	4.09		
6	4.02	25	4.13		
7	4.09	26	4.08		
8	4.09	27	4.14		
9	4.11	28	4.16		
10	4.16	29	4.10		
11	4.16	30	4.17		
12	4.02	31	4.08		
13	4.12	32	4.11		
14	4.14	33	4.19		
15	4.15	34	4.21		
16	4.15	35	4.16		
17	4.10	36	4.18		
18	4.12	37	4.18		
19	4.12	38	4.17		

* Salto

Mellito Reperto #12 - Pippo's Road Map Roma 2003



Mellito Reperto #13: Pippo's feet

"Pippo ... Pizzolato per un giorno" **Pippo Pipitone, il nostro assistente in bici, racconta ...**

Ho un bel ricordo della Maratona di Roma. L'ho disputata il 23 marzo 2003; era la mia ottava maratona: quel giorno sono riuscito ad abbattere il famoso muro delle tre ore con un primato personale di 2 ore 58 minuti e 3 secondi. Sono arrivato 208° assoluto ad una media di 4,13 minuti al km.

A distanza di cinque anni ho avuto l'occasione di rivivere, in maniere diversa ma con emozioni altrettanto forti, dei momenti magici ed unici. Dovevo partecipare anch'io alla corsa. Era un obiettivo che mi ero prefissato subito dopo la Beat Pippo, ma il protrarsi dell'inflammation al piede sinistro mi ha costretto a dare forfait.

Durante questo periodo di riposo forzato mi sono dedicato al ciclismo, una nuova disciplina sportiva che ho avuto modo di apprezzare e mi ha dato l'opportunità di poter sostituire la gratificazione che mi dava il podismo.

Ebbene a Roma sono andato lo stesso ma in veste di assistente in bici ai miei amici diabetici.

Per me una cosa nuova ma divertente allo stesso tempo, in quanto ero eccitato di poter dare, per quel che potevo, aiuto e sostegno.

Cristian (Diabete No Limits, ndr) ed io abbiamo insistito tantissimo che venisse con noi a Roma, la dottoressa Scarpitta, una persona eccezionale su tutti i punti di vista ed una valida collaboratrice, un nome e una garanzia già collaudata alla Beat Pippo.

La sveglia è suonata molto presto, in Contrada Terrenove a Marsala: erano le 5,20 del sabato. Ho fatto colazione con latte e biscotti integrali, glicemia buona: 120 mg/dl. Faccio tre boli, il tempo di preparare le ultime cose da sistemare nel borsone, compreso portafogli e microinfusore (le cose più importanti), e salutare la famiglia. Poi in viaggio per Mazara, luogo in cui mi aspetta il bus navetta che dopo aver prelevato anche Antonietta, ci porta all'aeroporto "Falcone Borsellino" di Palermo.

Si è parlato per tutto il viaggio, l'entusiasmo era unanime. Finalmente siamo arrivati all'aeroporto, il tempo del check-in e ci incontriamo con Franco Gallo all'imbarco per l'aereo.

Già c'erano tutti i presupposti per capire che questi due giorni romani sarebbero stati eccezionali, ma soprattutto una nuova occasione per dimostrare che il marchio di qualità Beat Pippo oramai per noi è una realtà e che anche questa manifestazione organizzata da Diabete No Limits sarebbe stata un successo.

Finalmente a Roma, l'incontro con Cristian ed Augusto all'Hotel Oxford rende l'atmosfera incandescente. C'è un sacco di entusiasmo, sembriamo fratelli più che amici, è un affetto che per nostra fortuna ci accomuna e spero tanto che duri nel tempo. Affamati ci dirigiamo al ristorante.

Uno dei momenti più belli della mia vita, oltre quelli che passo con mia moglie e le mie figlie Vittoria e Beatrice, sono quelli che trascorro con i miei amici diabetici e con la mia associazione.

Non lo dico per catturare l'attenzione o per apparire, per chi mi conosce io sono fatto così, puro, semplice e sincero e cerco di mettere sempre in primo piano il poter dare una mano al prossimo.

Non potendo correre, a Roma ho cercato di essere vicino a loro in ogni momento, dal sabato pomeriggio esternando le mie esperienze del passato e le mie emozioni del presente.

Mi è piaciuta tantissimo la presentazione di Cristian, in qualità di Presidente di Diabete No Limits, presso la saletta dell'hotel: è stato chiaro e molto trasparente e ha sottolineato tutti i punti che interessavano le due giornate romane.

Anche Antonietta come è suo solito fare, è stata determinante nel suo ruolo, ormai fa parte di noi.

La domenica mattina, il giorno della gara mi sono preparato con loro: colazione alle ore 6,40 (pane, 1 cornetto vuoto e un cappuccino) ho fatto 3 boli ma non ho ridotto la basale in quando anche se andavo in bici dovevo fare un ritmo molto lento. Glicemia al risveglio 126.

Ero emozionato quanto loro: non dovevo gareggiare ma mi sentivo partecipe ed ero sicuro che erano orgogliosi di avermi vicino, e questo mi rendeva felice. Ero contento anche per la gioia di Antonietta, entusiasta per questa nuova avventura e curiosa di vedere una competizione sportiva come la Maratona della Città di Roma.

Finalmente, dopo che Mario - l'oramai collaudato fotografo inviato da Novonordisk - ci ha fotografato e ripreso, ci dirigiamo verso la partenza e precisamente ai Fori Imperiali.

Il pass di Assistente Sanitario Atleti Diabetici, ben fissato con dei lacci di scarpe sul manubrio della bici di Augusto, mi consente di aver accesso sul percorso della maratona. Saluto i ragazzi con un caloroso in bocca al lupo e mi dirigo verso la griglia di partenza.

Lo sparo di partenza, ed ecco che vedo i topo runners correre verso di me. L'adrenalina che si è accumulata dentro era la stessa come se dovessi correre. Non mi faccio sfuggire un'occasione unica e cerco di seguire in bici Orlando Pizzolato ed il gruppo dei keniani con i nostri italiani, Andreani e Leone.

Approfittando del momento favorevole avevo deciso di seguire il gruppo fino al 7 km provando l'ebbrezza di stare al loro passo, anche se io ero in bici!

Era strano insieme con Orlando Pizzolato: l'ho sempre seguito in TV nelle più importanti maratone, ma domenica io non ero davanti la tv ma con lui, sensazionale!

Arrivati circa al 7° km decido di lasciarli, mi ero già preso la mia soddisfazione ed ora era giusto andare dai miei amici e stare con loro fino al traguardo, cercando di incoraggiarli, dare qualche consiglio in base alle mie esperienze, una sorta di piccolo Pizzolato a glicemia controllata.

Cristian aveva una bella falcata, il busto e la testa un po' rigidi, molto concentrato. Augusto anche lui bella meccanica di corsa ma più sciolto, più distratto e dinamico: secondo me sono le sensazioni ideali in quanto la concentrazione in Maratona deve essere minima, non pensare troppo né al ritmo né ai chilometri, ma ad altre cose, spesso guardarsi attorno, le persone i luoghi e quelli che ti corrono a fianco.

I chilometri passano e tutto procede liscio come l'olio, il passo di Cristian ed Augusto è costante, rispettano i tempi prefissati per km e sono ancora freschi e lucidi. Augusto sorride, scherza con qualche amico che incontra durante il percorso; Cristian rimane serio e ben concentrato, ma corre bene.

Incontro un amico di Castelvetrano che portava il loro passo dicendomi che vuole arrivare al traguardo con un tempo finale di 3 ore e 10 minuti. Gli dico di mettersi con loro che hanno lo stesso obiettivo. Lui però poi si distaccherà non reggendo il ritmo.



Intanto la mia glicemia è di 155 mg/dl: ottima e procedo senza integrare.

Verso il 15° km mi stacco da Cristian ed Augusto per dirigermi, in base alle tabelle previsionali, da Franco Gallo e Giuseppe Corrao, pensando che avrei poi raggiunto Alfio Di Stefano verso la fine procedendo più lento di loro.

Aspetto invano senza riuscire a vederli: la massa di podisti era enorme e si faceva fatica a individuarli. Ho aspettato un po' troppo e preoccupandomi di non poter più raggiungere Cristian e Augusto mi dirigo verso di loro promettendomi di andare da Franco e Giuseppe dopo aver accompagnato Cristian ed Augusto al traguardo.

Era uno zigzag continuo: c'era un fiume di maratoneti che con fatica e passione affrontavano il percorso. Mentre pedalavo riflettevo che la prossima volta ci vorrà più di una bici in assistenza, in quanto era impossibile fare da spola avanti ed indietro con tutta quella gente.

Finalmente dopo tante peripezie, cercando con molta attenzione di non investire i podisti in gara, riesco a intravedere le sagome di Cristian e Augusto. Gli chiedo: "Come va ragazzi? " e loro mi rispondono "Tutto bene Pippuzzo!".

Cercavo in tutti i modi di fargli capire di mantenere l'andatura a 4,30 al km senza forzare, fin dall'inizio, perché anche pochi secondi fatti più veloci possono compromettere, in maratona, il tempo prefissato.

Ci stavano riuscendo, infatti li vedevo rilassati, poco sofferenti e ancora pimpanti, parlavo con loro il più possibile, dicevo di mantenere sempre lo stesso passo e loro mi ascoltavano. Anche la temperatura era piacevole, bella fresca ma con un po' di vento che ogni tanto si faceva sentire.

Ero concentrato con loro, tanto da dimenticare la nostalgia per la corsa e l'atmosfera da gara. Volevo gustarmi per la prima volta questa nuova sensazione e vivere una maratona da spettatore privilegiato.

I chilometri passano e si arriva al 35°km. Cristian mi fa cenno di avvertire un crampo alla gamba, un campanello di allarme che per fortuna dura pochi minuti e poi va via. Augusto lo vedo ancora tranquillo: ero un po' preoccupato per lui in quanto in preparazione aveva fatto solo due lunghi, uno di 27 km e uno di 33 km, secondo me pochi per preparare una maratona. Eppure mi sono dovuto ricredere. Quando man mano che andiamo avanti gli resta ancora la voglia di qualche battutina e a questo punto ci credo anch'io e cerco di incoraggiarli il più possibile.

Sia Cristian che Augusto si alternano a vicenda negli stacchi a tal punto da farmi pensare ad un possibile cedimento da parte di uno dei due. Invece sia l'uno che l'altro riescono a riprendersi e procedere costantemente.

Siamo quasi al traguardo: chiedo a Cristian di farmi un sorriso e lui mi risponde a tono e la cosa mi tranquillizza. Ultimi incitamenti: ormai è fatta, mancano solo due chilometri: "Diamoci sotto che siamo arrivati!"

Siamo al Colosseo e gli organizzatori mi fanno cenno di fermarmi. Uno a fianco all'altro fino al traguardo: l'obiettivo è stato raggiunto. Tempo prefissato, 3h09, ed io sono orgoglioso di essere stato vicino a loro ed aver potuto vivere momenti importanti che resteranno indelebili nella mia memoria.

Grazie Ragazzi per questo. Grazie Antonietta per tutto, grazie Felix, grazie Gerardo, grazie Federico.

Alla Prossima.

Pippo Pipitone.

COMUNQUE VADA SARÀ UN SUCCESSO!

Pippo Pipitone



Gus e Cristian al 27° km

Mellito Marathon Facts

I risultati dei 5 Mellito Maratoneti alla maratona di Roma, con l'aggiunta degli intermedi e della differenza tra la prima parte e la seconda.

RISULTATI UFFICIALI CRONOMETRICI

POSIZIONE	PETTORALE	NOMINATIVO	TIPO DIABETE	TEMPO IN REAL TIME	TEMPO 1A FRAZIONE	TEMPO 2° FRAZIONE	DIFF +/-
633	2559	AGNOLI CRISTIAN	DM 1	3H09,29	1H33,42	1H35,47	(+2'05")
634	2742	ZECCA AUGUSTO	DM 1	3H09,30	1H33,44	1H35,46	(+2'02")
1585	9123	CORRAO GIUSEPPE	DM 2	3H27,42	1H41,08	1H46,34	(+5'26")
4006	4753	GALLO FRANCO	DM 1	3H53,14	1H49,02	1H54,12	(+5'10")
N.C. *	6276	DI STEFANO ALFIO	DM 2	RTIRATO AL 30° KM	2H08'	N.C.	N.C.

*Alfio Di Stefano è stato costretto al ritiro a causa dell'acutizzarsi di una tallonite

Mellito Reperto #12

Ecco invece i dati relativi alla gestione del diabete, con le glicemie rilevate, gli adeguamenti dell'insulina, le integrazioni di zuccheri e carboidrati in corsa. Francesco Gallo ha corso la maratona con un teletrasmettitore in grado di fornire la glicemia in real time. Lasciamo a chi di competenza le valutazioni.

GESTIONE DIABETE IN GARA

NOMINATIVO	TIPO DIABETE	GLICEMIA RISVEGLIO mg/dl	GLICEMIA INIZIO GARA mg/dl	GLICEMIA IN GARA mg/dl	GLICEMIA FINE GARA mg/dl	GESTIONE INSULINA	INTEGRAZIONI IN GARA
AGNOLI CRISTIAN	DM 1	100	236	Rilevato con glucometro compatto al seguito: 98 al 13° KM 88 al 23° KM	148	Riduzione 2 unità Levemir la sera prima. No rapida a colazione, no seconda iniezione di Levemir.	13° km 35 gr barretta + bustina di zucchero 23° KM 25 gr maltodestrine + bustina di zucchero 33° KM 25 gr maltodestrine + bustino di zucchero al 39° KM Acqua/Gatorade al bisogno ai ristori ogni 5 km.
ZECCA AUGUSTO	DM 1	99	316	Rilevato con glucometro compatto al seguito: 213 al 13° KM	74	Niente rapida a colazione. Dosaggio lantus invariato!	13° km Maltodestrine gel da 35 gr. 23° km maltodestrine gel da 35 gr. 33° km maltodestrine in gel da 35 gr. Acqua e Sali al bisogno ai ristori
CORRAO GIUSEPPE	DM 2	185	221	Non rilevata	242	n.n.	Integratori in gel non meglio precisati e pezzetti di banana
GALLO FRANCO	DM 1	156	180	Microtrasmettitore medtronic 1-21 km range 202-148 22k-31k range 98-70 32k-finale range 76-70	70	5 u di Humalog a colazione. Basale invariata. Pompa del micro spenta in gara.	100 gr cho liquidi + gatorade e acqua ogni 5 km
DI STEFANO ALFIO	DM 2	237	217	N.R.	N.R.	Assunto ipoglicemizzante orale prima di colazione	Non comunicati

Mellito Reperto #13

Mellito Marathon Report

La parola ai protagonisti

Senza filtri o censure, con lievi ritocchi di stile e layout, proponiamo "verbatim" il racconto della due giorni capitolina nelle parole dei protagonisti.

*Il valore delle parole non sta in ciò che racchiudono,
ma in ciò che liberano. (G.A. Livraga)*

"Una maratona corsa in gradevole compagnia" di Augusto Zecca

Il giorno prima della gara inizia con una semplice colazione ed una passeggiatina nei boschi intorno a casa in compagnia dell'amico Cristian e della mia cucciola Asia.

Tornati a casa ultimi controlli sul contenuto del borsone, carichiamo la bici in macchina e via all'hotel dove ci dobbiamo incontrare con Pippo, Franco ed Antonietta.

Arrivati, andiamo a mangiare qualcosa e poi ci spostiamo al Marathon Village per il ritiro dei pettorali ed incontrare il Dr. Corigliano allo stand di AMD.

Subito torniamo in hotel dove inizia un interessante incontro svoltosi non senza qualche intervento a sorpresa, qualche attenta puntualizzazione di ospiti interessati a definire i paletti entro i quali dovremmo muoverci, ed un disteso Dr. Corigliano.

Cena conviviale con i partecipanti all'incontro e tutti a nanna.

Eccomi finalmente il giorno della gara, tanti allenamenti, tanti ragionamenti, tante ore passate a correre e finalmente la gara, la corsa dove mettere tutto ciò che hai dentro nel miglior modo possibile.

Primi controlli glicemici della giornata, un 99 mg/dl che promette bene.

Arrivano i fotografi che fanno qualche scatto ad immortalare la colazione degli atleti, pane, marmellata, muesli, latte e caffè presi con l'intento di provocare una voluta iperglicemia necessaria per poter affrontare tutta la gara.

Ci dividiamo per raggiungere la zona partenza: io parto in bici, mentre gli altri si fanno accompagnare dai fotografi.

Sulla strada mi affianco un ragazzo anche lui in bici che esponeva il pass della direzione gara ed iniziamo a chiacchierare sul percorso, scoprendo che anche lui è un atleta infortunato, come il nostro accompagnatore: parliamo delle scarpe da utilizzare, degli allenamenti sostenuti, delle difficoltà del percorso rappresentato dagli storici "sampietrini".

Arriviamo quindi in zona partenza e sperimento l'efficienza del nostro pass che si rivela quanto mai utile: passo, infatti, tutte le griglie di partenza, entro nell'area dove si stanno riscaldando tutti i top runner ed infine raggiungo gli altri allo stand McDonald's.

Come nelle altre edizioni lo spettacolo della gente è sempre coinvolgente, ci sono, tra iscritti alla maratona e stracittadina, oltre 75000 persone che effettuano gli ultimi preparativi in area partenza.

Lasciata la bici a Pippo si entra in clima gara: mettiamo la tuta nella borsa da lasciare ed effettuiamo il controllo glicemico pre-gara: un 314 mg/dl causato dalla colazione senza assunzione di insulina rapida. Se le cose procedono come nelle altre gare, le 14 unità di basale della sera, insieme ai previsti tre rifornimenti dovrebbero consentirmi di chiudere bene la gara.

Cristian ed io entriamo nella nostra griglia già affollata.

Mancano cinque minuti alla partenza, via l'ultima maglietta lasciata per non raffreddarsi, anche se la temperatura è piacevolmente primaverile.

Primo scatto in avanti dovuto al compattamento delle griglie e monito della imminente partenza.

Ed ecco lo start: parte la XIV Maratona della città di Roma. Questa è la mia terza edizione e per la prima volta non ho come riferimento dei pacemaker, ma un compagno di corsa ed un assistente in bici con cui affrontare tutta la gara.

Come al solito provo a godermi in tutta la sua interezza la gara, la gente che ci circonda, i luoghi che attraversiamo.

Partendo in una buona posizione di griglia non abbiamo problemi di blocchi di corridori particolarmente lenti che ci precedono. Riusciamo subito a impostare il corretto ritmo di gara, ci facciamo superare dal gruppo di corridori guidati dai pacemaker delle 3:00 per evitare di seguirli falsando la nostra andatura.

Tra il quinto ed il decimo chilometro ci sfilano un po' di corridori che, presi dalla istintiva voglia di correre, inevitabilmente sbagliano la gestione di una gara lunga come la maratona dando più del dovuto, cosa che inevitabilmente pagheranno con gli interessi qualche chilometro dopo.

Passiamo pertanto al quinto km 939/938, al decimo 966/968, sempre in affiatata coppia con Cristian. Intanto ci ha raggiunto Pippo, contento come una Pasqua per essere stato per un lungo tratto insieme a Pizzolato a seguire i top runner.

Discutiamo sul ritmo impostato, ci dispensa qualche buon consiglio, proviamo a trovare regolarità e serenità di corsa.

Al 12° km provo a fare un controllo glicemico per verificare l'andamento della curva glicemica, esperienza nuova per me, poiché non lo avevo mai fatto in gara: il responso di 212 mg/dl supporta la mia tesi ed il corretto andamento progressivamente discendente della glicemia.

Passiamo l'atleta inglese Richard Whithead che amputato di entrambe le gambe corre con due protesi e che chiuderà con un eccezionale 3h39:00. La sensazione è veramente forte ed un brivido mi percorre tutta la schiena, sono quelle situazioni che ti mettono su una carica indescrivibile e ti fanno dare il giusto peso al diabete!

Passiamo con curiosità gli atleti della specialità retrorunning, 15 atleti che capeggiati dalla svizzera Kerstin Metzler e del pratese Nicola Gabbiani simpaticamente percorrono tutta la gara camminando al contrario: scambio una simpatica battuta con loro e continuo la mia gara.

Al 13° km primo rifornimento programmato: 30g di maltodestrine in gel e via verso il proseguimento della gara che scorre agevole e piacevole tra una battuta ed uno scherzo.

Passiamo 958/956 il 15° km con sempre al mio fianco l'amico Cristian: la nostra rimonta inizia inesorabilmente, frutto di un buon allenamento e di una corretta tattica impostata. Ma una sensazione prevale sulle altre: ci stiamo divertendo un mondo!



Passiamo 921/919 la mezza, Cristian è sempre al mio fianco, o io al suo, fatti subito i calcoli di rito, se riuscissimo a mantenere questo ritmo chiuderemmo in 3:08, tempo stupendo e largamente sotto l'obiettivo prefissato delle 3:10.

La corsa è sempre piacevole ed agile. Noto quanto sia diverso lo scenario nel quale ti ritrovi rispetto a correre un po' più lento, mai atleti che si accalcano, mai ressa ai rifornimenti che puoi fare in tutta velocità e con massima discrezionalità, scelta del bicchiere piuttosto che della bottiglia, dell'acqua piuttosto che dei sali.

Iniziamo a trovare alcuni tratti di vento contro, ma la tenuta atletica è tale da farceli superare senza particolari ostacoli.

Passiamo 883/880 il 25° km e 807/805 il 30° km, nel frattempo al 23° km faccio il secondo rifornimento previsto, 30g di maltodestrine in gel.

Qui la gara inizia a chiedere il conto, tutti gli errori fatti in preparazione, in gara o da qualsiasi altra parte vengono fuori e si trasformano in evidenti stati di crisi che ti portano inesorabilmente ad espiare le tue colpe.

E' questo il posto dove chi può chiedere il soccorso di amici, compagni di squadra, conoscenti vari.

Trovo infatti amici e compagni di allenamento che mi incitano, mi sostengono moralmente, so che aspettano miei altri compagni di gara che arriveranno a breve e che li accompagneranno supportandoli in tutti i modi possibili correndo al proprio fianco, fino vicino al traguardo.

Intravedo avanti a me un mio compagno di squadra, potenzialmente più forte di me che avrebbe dovuto chiudere la gara sotto le tre ore: è accompagnato da altri due compagni di squadra che lo provano a sostenere, ma è in crisi mentale. Chiuderà, evitando il ritiro solo grazie al supporto degli amici, in 3:19.

Poco più avanti trovo un mio collega molto più forte di me (vanta un primato personale di 2:42) che infortunato aspettava un amico per accompagnarlo, mi affianco e faccio qualche metro con lui ma poi lo lascio sfilare, anche ascoltando il pronto consiglio di Pippo, poiché procedeva ad un ritmo superiore a quello che portavamo noi.

Ultimo rifornimento al 33° km, ultimi 30g di maltodestrine in gel che mi dovranno accompagnare fino al traguardo.

Passiamo 723/724 il 35° km e le ultime salite iniziano a pesare: siamo nel cuore della Roma antica, il manto stradale è costituito da irregolari "sampietrini" ed il vento contrario prova ad opporsi al nostro procedere, ma nulla può fermare il dinamico duo podistico di Mellito Runner, con accompagnatore al seguito, circondato dal caldo abbraccio della folla multicolore.

Inoltre facendo tesoro della esperienza maturata lo scorso anno quando, correndo con delle scarpe tipo A2 ho accusato proprio in questo tratto un certo affaticamento ai piedi sentendo in maniera eccessiva lo sconnesso, quest'anno ho corso con delle A3 leggere che mi fornivano quel minimo di ammortizzamento in più tale da non subire il manto stradale irregolare nel momento in cui iniziava ad affiorare la stanchezza e diminuiva l'elasticità del passo.

Passiamo 636/637 il 40° km, facciamo gli ultimi chilometri cercando nel coordinamento dei movimenti tra braccia e gambe la necessaria spinta. La fatica si fa sentire, ma considerando la nostra progressiva conquista di posizioni possiamo dire che la stiamo gestendo meglio e subendo meno degli altri corridori.

Gli ultimi km vedono iniziare un alternarsi di brevi sorpassi tra me e Cristian che ci consentono di mantenere il ritmo necessario ponendoci reciprocamente come temporaneo concorrente da raggiungere e siamo costantemente supportati dagli incitamenti e consigli dell'amico Pippo.

Arriviamo così alla vista del rettilineo finale, sul display vediamo scattare 3:09, ed ecco l'ultimo guizzo che ci porta a passare il traguardo prima del completamento del minuto.

Contenti come mai, passiamo il traguardo abbracciati, doppiamente felici per aver raggiunto insieme il nostro obiettivo, concludiamo 603 e 599 nella classifica assoluti uomini, andiamo a ricevere la nostra meritata medaglia pronti a definire e sfidare nuovi e più ambiziosi traguardi.

Ad accoglierci vari amici e conoscenti, troviamo anche i fotografi della Novonordisk che sorpresi osservano: "Ma non siete neanche stanchi !!!"

Succede quando fai qualcosa sia pure estremamente impegnativo, ma con la testa, con il cuore, con il divertimento e la giusta compagnia.

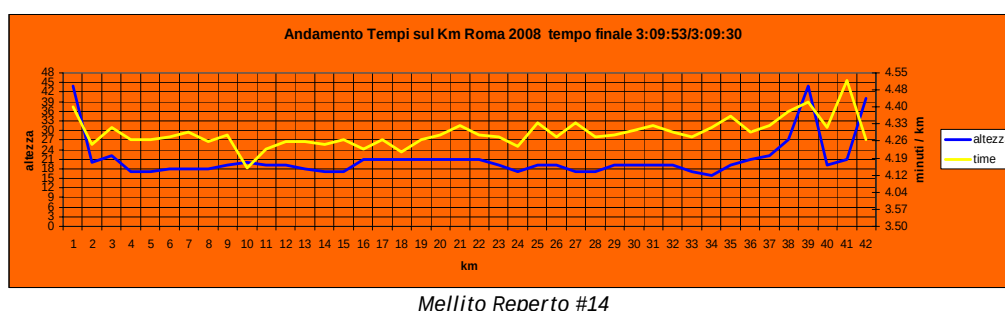
Questo è lo stato d'animo che ti consente subito di volerne rifare un'altra.

Ultimo controllo glicemico post gara : 74 mg/dl, possiamo considerare correttamente chiuso l'andamento glicemico.

Come ritocchi alla terapia modifica del dosaggio della Lantus della domenica sera portata da 14 a 11 unità per evitare ipoglicemia notturna causata dall'attività per la ricostruzione delle scorte di glicogeno.

Un abbraccio, un ringraziamento a tutti per la bella compagnia ed un arrivederci ai prossimi appuntamenti.

Ciao, Gus



"L'Abbraccio Infinito"

Il racconto di Cristian

Parto dalla fine per descrivere l'emozione più grande della corsa: l'intenso abbraccio con cui ho letteralmente stritolato Gus. Gli occhi chiusi, lo stringevo fortissimo e non l'ho mollato che dopo una trentina di secondi. O almeno a me è sembrato un abbraccio infinito. Mai ho condiviso così tanto una gioia nel dopogara.

Come desumibile dai tempi, la mia maratona ricalca esattamente quella di Augusto, con cui ho condiviso dal primo all'ultimo metro gioia e fatica di questi per me fantastici 42195 metri.

Il real time mi ha regalato, mio malgrado, un secondo di vantaggio su Gus ... perché se ci fosse stato il vecchio cronometraggio manuale saremmo arrivati appaiati! Ma i vecchi saggi dicono che in maratona non si contano i secondi quindi 3h09 per tutti e due! E in palio non c'era niente!

Voglio sottolineare come con Gus siamo riusciti a correre senza farci prendere da inutili rivalità e spirito di competizione che sarebbero stati solo controproducenti. Chi è abituato a correre in gara, sa quanto sia facile cadere nella trappola dell'agonismo.

Abbiamo fatto gara regolare, incitandoci e consigliandoci, e solo nel finale, come è giusto che sia, ognuno ha cercato di fare quello che poteva ricorrendo alle forze residue, incluse quelle ritrovate nell'arrivo baldanzoso fianco a fianco sul traguardo! Non c'è stato sprint!

Sono probabilmente giunto all'appuntamento con la preparazione migliore tra i 5 protagonisti: la tabella seguita al 95% e solo una settimana di apprensione per una infiammazione alla rotula e un dente del giudizio tolto con conseguenti antibiotici che mi hanno un po' debilitato. Ma non posso lamentarmi perché ho recuperato bene e sono contento di quello che ho fatto e pure aumentando motivazioni e piacere per la corsa.

Sono arrivato all'aeroporto di Ciampino venerdì sera e ho dormito dall'amico Gus che mi ha messo a disposizione la dependence della sua casa di Rocca di Papa con splendida vista sul Lago di Albano. Purtroppo il riscaldamento è andato in blocco durante la notte, e ho dormito praticamente al gelo svegliandomi più volte e rannicchiandomi nel letto per cercare un improbabile e oramai svanito tepore corporeo. Ma il panorama meraviglioso della mattina mi ha fatto dimenticare la notte tormentata.

Colazione, passeggiata di 45' a passo svelto sull'antica strada romana e ci trasferiamo in auto all'Hotel Oxford di Roma. Tra pranzo, ritiro pacco gara, incontro al Marathon Village con i rappresentanti di AMD, Aniad e Alad, e il Road Map Mellito Talk del tardo pomeriggio da me condotto, non posso dire di aver passato un "tranquillo pomeriggio" pre-gara. Ma forse è stato meglio così ... non ho avuto il tempo di pensare troppo alla corsa.

Torniamo alla maratona.

Ho basato la preparazione sul mio valore attuale in mezza maratona (1h26). Subito dopo Natale avevo pensato in realtà di provare ad aumentare il mio motore con due settimane di lavori di velocità, ma mi sono subito ricreduto. Non è possibile gestire contemporaneamente e in sole 12 settimane un lavoro sia sulla mezza che sulla maratona. Ho quindi preferito ottimizzare e lavorare sul miglioramento della mia resistenza lipidica e provare a correre sulla proiezione di questi tempi, ovvero tra le 3h05 e le 3h10, riservandomi più in là nella stagione, eventualmente, un lavoro più mirato sui 21 km.

Considerando il percorso di Roma e i miei precedenti sulla distanza, ho corso molto concentrato cercando di evitare il solito calo nel finale. Calo che c'è stato ma "solo" di due minuti, e in parte attribuibile al severo profilo altimetrico e al manto stradale degli ultimi 7 km.

La maratona ideale andrebbe corsa sempre allo stesso ritmo, con una prima metà esattamente uguale alla seconda. Ma siamo umani e non sempre riusciamo a fare quello che ci prefiggiamo.

Con Augusto abbiamo discusso parecchio su quale ritmo impostare. Gus a mio avviso ha un motore più potente del mio e pure una costituzione fisica più adatta alla lunga distanza. Nonostante quindi una preparazione (la sua) meno tarata sulla maratona, abbiamo valutato in pressoché simili le nostre potenzialità cronometriche.

La mia gestione insulinica: ho ridotto a 9 unità la levemir (dalle 13 standard, ne avevo fatte 10 venerdì sera) e al risveglio un ottimo 100 mg/dl. Colazione h 6,50 senza insulina rapida. Caffè d'orzo amaro, 40 gr muesli, 2 fette di pane con marmellata e 1 mela. Non ho dormito tantissimo nella settimana precedente la gara: i preparativi per la riunione del sabato e la relativa presentazione mi hanno tenuto "volentieri" occupato fino a tardi. Non credo di aver dormito più di 5/6 ore a notte. E nemmeno la vigilia. Alle 5 ero già sveglio ma sono rimasto nel lettone a cercare di rilassarmi.

Ho bevuto un po' più del solito nei due giorni precedenti (acqua, ben inteso), per essere bello idratato.

Un po' di timore per qualche problema gastroenteriale da agitazione pre-gara che coglie solitamente il maratoneta tipo (avete mai visto le file che si formano davanti ai bagni delle gare podistiche?) ma tutto bene, il che mi consente di concentrarmi sulla gara senza assilli da toilette.

Controllo la glicemia prima di entrare in griglia immortalata dalla telecamera: 236 mg/dl, un pelino più alta del mio 180/190 ideale ma va bene così. 16°C, 53% umidità, ventilato, cielo coperto: il sole del giorno prima mi aveva preoccupato alquanto. Con i 24°C di sabato sarebbe stata una gara ad eliminazione.

Poco stretching e fatto male. Troppa confusione. Con Gus saluto Franco.

Alfio e Giuseppe dormivano in altre strutture ed è stato impossibile incontrarsi in zona partenza. Una folla incredibile che ha lasciato esterrefatti anche fotografi e operatori al seguito. Consegnata la sacca, con Gus corricchiamo un po' fino alla griglia.

Sono rilassato ... pronti, attenti, via!

La mia corsa è stata regolare sin dall'inizio. Nei primi chilometri ho seguito Augusto e ho fatto la parte del "tira indietro". Controllavo il ritmo sul Gps da polso per evitare di farsi prendere dalla foga. E subito ci siamo assestati su un ritmo di 4'27 al km con piccole variazioni +/- 3 secondi a seconda della scorrevolezza del percorso.

Resistiamo anche alla tentazione di inseguire una ragazza davvero "carina" con body nero che lasciava poco spazio alla fantasia, ma procedeva a un ritmo da 3h Niente da fare ... almeno per ora!

Correre tra i primi mille è stato molto vantaggioso. Già dopo i primi 2 km si procedeva in scioltezza, si potevano scegliere le traiettorie e le linee migliori.

Io mi alleno quasi sempre da solo e sono abituato a gestire anche tre ore senza dire una parola e per questo sono molto meno loquace di Gus nel parlottare anche con altri concorrenti. Comunque sono lucido, osservo tutto, sto attento a dove metto i piedi, controllo il ritmo per non esagerare e cerco di prendere posizione ottimale in prossimità dei ristori. Bicchiere d'acqua e Gatorade ogni 5 km e una bottiglietta d'acqua da dividere con Gus al bisogno. Tra una battutina e l'altra superiamo i primi 6 km di corsa, "cazzeggiando" con Gus su corsa e retrorunning.

In prossimità dell'8° km finalmente avvistiamo il nostro Pippo Pizzolato in bici, che subito si informa sulle nostre condizioni e comincia a dispensare i suoi saggi consigli. Ci invita alla tranquillità e a non accelerare.

Con Pippo corriamo dall'8° al 16° km, credo. Poi Pippo ritorna indietro alla ricerca degli altri e ci recupererà, non senza fatica, intorno al 27° km fino a poco meno di 2 km dall'arrivo.

La mia corsa, dicevo è quella di Gus. Ci siamo alternati, abbiamo corso appaiati e nei tratti ventosi ci siamo aiutati. Nelle leggere salitelle ero quasi sempre io a fare l'andatura mentre Gus si distendeva in discesa e mi aiutava a sciogliere la corsa nei tratti scorrevoli, un po' una mia lacuna.

All'11° km siamo perfetti e scorgo Angelo Cellai a bordo strada che ci incoraggia. Lo saluto voltandomi e si prosegue.

Effettuo il primo controllo in corsa al 13° km. Negli allenamenti mi testo solitamente al 15/16° km ma dato che il ritmo gara è più sostenuto del ritmo allenamento, anticipo un po' il controllo e il rifornimento. Porto con me lo strumento tipo "tutto in



uno" in un arm-band. Con una certa facilità e senza rallentamenti effettuo un controllo: 98 mg/dl. Integro con una nutriente barretta da 35 mg acquistata appositamente per l'occasione (apporto calorico di circa 300 calorie). Ci aggiungo una bustina di saccarosio per avere un supporto immediato di zuccheri. Avevo 3 bustine nell'arm-band ma ho preferito farcele passare da Pippo per comodità. Durante il mio ultimo viaggio a Parigi, ho acquistato un paio di pantaloncini da running in un negozio specializzato che dispone di due retine elasticizzate ai lati esterni dove infilare cartucce e barrette. Fantastico. Bisognerebbe pensare alla creazione di capi di abbigliamento per sportivi diabetici con tasche, taschine e soluzioni dove sistemare integratori e zuccheri che sono vitali per la nostra condotta di gara in serenità.

A tutti i ristori bevevo almeno un bicchiere d'acqua e un sorso di gatorade, che però alla lunga mi dà un certo senso di nausea. Gus nel suo primo e unico controllo, nonostante l'aiuto di Pippo, perde qualche metro. In effetti allenarsi al fai da te nel controllo in corsa mi ha facilitato la cosa.

Intorno al 16° km c'è la prima postazione ALAD di supporto agli atleti con diabete. Qui i nostri groupies si fanno sentire. Paola, Antonietta, Alessandro e Chiara ci incitano anche se ci scorgono all'ultimo minuto.

Il forte vento si fa sentire nel tratto successivo al passaggio alla mezza dove riusciamo ad agganciare un gruppo di podisti che sono supportati da un "dispensatore di consigli e saggezza" che continua a dire "la corsa deve ancora cominciare" e invita tutti alla calma. Tuttavia aumentano il passo, mentre Gus ed io restiamo sui nostri ritmi.

Al 22° km, subito dopo l'intermedio io vado con la seconda integrazione. Nei miei test, per evitare ipoglicemie, faccio passare sempre meno tempo tra il primo e il secondo rabbocco di zuccheri. Assumo prima ancora di fare il controllo un mini cheer pack da 25 gr. di maltodestrine e poi controllo ... 88 mg/dl... c'avevo azzeccato ma la verifica dello strumento mi gratifica. Prendo anche un bel bicchiere di Gatorade al primo ristoro utile e appena Pippo si riaccoda, intorno al 26° km, gli scrocco un'altra bustina di saccarosio. Approfitto talvolta dei numerosi spugnaggi. Ma fortunatamente il cielo è coperto e il sole è uscito solo in un paio di occasioni.

Pippo mi vede un po' serio ma ogni tanto mi faccio vivo per fargli sentire che ci sono. Sono troppo abituato a correre da solo e a non parlare molto. Ma dentro di me ridevo e gioivo e mi godevo le immagini, le posture degli altri podisti, i commentini, i consigli di Pippo e le sue parole misurate e precise. "Pippo, tranquillo, non esterno magari il divertimento in corsa, ma ho vissuto e ascoltato tutto, respirato, provato quelle fantastiche sensazioni positive da endorfina podistica."

Il centro città si avvicina e superiamo indenni il muro dei 30 km e anche quello dei 33 km. Un sottopasso vede Augusto accelerare lievemente ma riesco con caparbietà a tenere il ritmo e nella successiva rampa mi riporto sotto senza troppe difficoltà. Eravamo infatti d'accordo che dopo il 33° km ognuno avrebbe dato quello che aveva, senza aspettarsi.

Ultimo rifornimento di zuccheri con un altro cheer-pack da 25 gr al 34° km, senza misurazione glicemica. Mi sento bene e corro con un passo molto radente. Il passaggio in Piazza Navona è davvero suggestivo e si comincia ad avvertire il calore del pubblico. Peccato per qualche attraversamento di pedoni un attimino mal gestito dagli organizzatori. Ma nessun problema. Proprio mentre esulto dentro di me e mi dico che forse posso aumentare un po' il passo, avverto una piccola fitta al polpaccio destro. Cerco di correre più con la gamba sinistra e non ho cali prestazionali eccessivi. Pure Gus non è certo al massimo in questo momento. Ad un certo punto mi sembra di aver superato la crisi da crampi alla gamba destra, ma questi mi colpiscono stavolta al polpaccio sinistro.

Parlotto un po' con Pippo, che mi invita ad accelerare, se ne ho, da adesso in poi. Lo avverto dei piccoli crampettini latenti. Bevo molta acqua per cercare di alleviarne l'acutizzarsi, rimproverando Pippo per non avere la borraccia della bici piena (che carogna che sono!). Ma si rifornirà al successivo ristoro. Sono ancora razionale e vigile e saluto Teresa di Alad che ci aspetta alla seconda postazione lungo il percorso. Di nuovo mi sento a posto e riesco a correre bene nel tratto di sampietrini che porta a Piazza del Popolo, ringalluzzito anche da un incitamento misto italiano-inglese da parte di un gruppetto di persone che riconoscono le nostre divise: "Yes, C'mon... Squadra Diabete!". Appena circumnavigata la piazza, nuovo attacco di crampi questa volta ad entrambi i polpacci contemporaneamente. Cerco di correre in maniera più efficace possibile e di tenere duro. I piedi bassi limitando al massimo i movimenti delle articolazioni.

Con Gus al ristoro scambiamo la bottiglietta d'acqua e un sorso di Gatorade all'arancia.

Gus ha superato il proprio momento di difficoltà e prende nuovamente la testa. In un tratto di discesa successivo alle numerose salite del finale della corsa, si distende veloce e io non faccio altrettanto. Temo che accelerare in discesa possa essere letale per i miei crampi. Tengo Gus a meno di dieci metri con un Pippo che pensa ad un mio cedimento definitivo. Invece la scelta di non accelerare si rivela corretta e sulla successiva ultima salita prima dell'ultimo km e mezzo rientro su Augusto e prendo a tratti a tirare. La fittina è sempre lì, ma riesco a controllarla. Scambio qualche sguardo con Gus e poi mi ci infilo dietro. Giungiamo sul rettilineo finale e vediamo il cronometro che va verso le 3h10. Siamo sicuri di essere sotto ma vogliamo che anche il tempo lordo sia inferiore al nostro obiettivo. Augusto accelera e io tengo duro e giungiamo appaiati, sorridenti, stanchi ma soddisfatti al traguardo. Sul nostro abbraccio infinito ho già parlato all'inizio.

Salutiamo la moglie e la suocera di Gus presenti in zona arrivo e pure il dr. Felix Strollo.

Ci rilassiamo un po', Gus parlotta con altri podisti che conosce, e ci facciamo un thè caldo zuccherato.

Controlliamo la glicemia: 148 mg/dl il mio valore, l'ultima bustina di zucchero a 3 km mi ha tenuto su.

L'ultimo chilometro in 4'27 testimonia una certa freschezza e lucidità nel finale che forse avremmo potuto sfruttare anche prima. Ma va bene così. Abbiamo sì rallentato negli ultimi 7 chilometri, ma la progressione nello scalare le posizioni in classifica (30 posti solo negli ultimi 2 km, 300 posizioni dal 5° km) stanno a significare che eravamo comunque più pimpanti degli altri nel finale o che abbiamo rallentato meno.

Ho controllato anche la classifica dei primi dieci della generale e nella migliore delle ipotesi il rallentamento è stato di 1 minuto tra la prima e la seconda metà. E' vero che qui vanno fatte anche considerazioni di tattica di gara, ma 1 minuto a quei ritmi è decisamente superiore ai nostri 2 minuti a ritmo terrestre.

Alla zona cambio c'era un signore di Sciacca, 65 anni compiuti: ha chiuso in 3h10! Per far capire che la persona che si sa ben gestire può davvero correre fino alla fine dei suoi giorni anche su buoni livelli!

Altre rilevazioni glicemiche: dopo 30 minuti dalla fine della corsa 110 mg/dl e prima di pranzo (alle h 15,30) 74 mg/dl. Mangiato pizza, 3 u di rapida, glicemia 124 mg/dl due ore dopo. La sera ho fatto 10 unità di Levemir prima di prendere il volo aereo e sono rientrato a casa intorno alle 23,00. Ho cenato facendo 5 unità di rapida data la tarda ora e il frigo vuoto ho dovuto mangiare un po' di "porcherie" che ho trovato nella dispensa da single che non fa la spesa da una settimana.

La mattina glicemia 87 mg/dl. 3 u di rapida. Alle 7,45 ero già al lavoro.

Ripeto: non dimenticherò mai l'abbraccio con Gus all'arrivo!

Un'esperienza come la maratona è ancor più bella quando è condivisa. E lo dice un tipo piuttosto solitario!

Cristian

Shopping & Maratona

Giuseppe Corrao si racconta:

Tantissimi complimenti a Cristian e Augusto. Per quanto mi riguarda non sono tanto contento in quanto non mi sono migliorato per 200 mt, bastavano 50 secondi in meno. Negli ultimi 4 km mi si è addormentata la gamba destra ma durante tutto il percorso non ho avuto quasi mai la sensazione di accelerare. Glicemia a digiuno 185 mg/dl, dopo colazione ore 08,30, 221 mg/dl, 30 minuti dopo il termine della gara: 242 mg/dl. Durante la gara ho preso degli integratori e mangiato banana.

Mi è dispiaciuto tantissimo non essere presente alla riunione del sabato.

Poche righe e pochissime parole per questa mia terza esperienza romana.

Come mio solito, mi sono stancato un pochino i giorni precedenti l'evento "maratonistico".

Infatti il venerdì insieme a mia moglie e altre due coppie siamo andati a trovare amici e fare compere (TOD'S) a S. Elpidio a mare (3 ore ed un quarto all'andata) dall'aeroporto di Fiumicino dopo la partenza delle ore 6,00 da PALERMO. Compere, Pranzo saluti e strada per il ritorno alle ore 16,15 per un'altra tappa importantissima, altra coppia di amici trentennali che si sono trasferiti a Passo Corese dopo aver acquistato un Bar. Immaginate pure quello che abbiamo bevuto e mangiato quella sera. Ore 01,00 dopo preghiere varie ritorno a Roma presso l'albergo Universo.

Il sabato in giro per i negozi di Roma con pranzo da Enzo a Trastevere dove siamo rimasti fino alle 16h30, divorando di tutto e di più (altro che carboidrati). Pomeriggio ulteriore giro e ulteriori acquisti. Cena saltata, purtroppo eravamo ancora troppo pieni.

Finalmente è Domenica e mi presento ai nastri di partenza (dopo aver cercato inutilmente di mettermi in contatto con gli altri), un pò stanco ma consapevole di aver fatto una preparazione dura e quindi convinto delle mie possibilità.

Ho l'obiettivo di chiudere la gara in 3 ore e 24 minuti 59 secondi ma è difficile.

Su consigli di runners più esperti, mi prefiggo di passare la mezza in 1 ora 41 minuti.

Perfetto, ci riesco però non mi sento in grande forma infatti stranamente ho un calo dal 15 km al 21 poi cerco di mantenermi e risparmiare energie. Dopo il 30 km mi riprendo e quindi scendo nuovamente intorno ai 4,45 al km ma purtroppo dura fino al 36 poi nuovamente crisi che mi fa chiudere gli ultimi 4 km e 695 metri in 26 minuti e 20 secondi. Addio sogni. 3 ore 27 minuti e 42 secondi esattamente 48 secondi in più rispetto il mio personale

La rabbia è grande. Ho la voglia di riprendermi subito e provare Padova o Torino.

C'è la farò? Vedremo. Ciao. Giusepp.

"Il processo di innamoramento per la maratona"

Franco Gallo racconta ...

Vorrei attraverso questo scritto raccontare la bella esperienza che ho vissuto a Roma il 16 marzo 2008, in occasione della 14^a edizione della maratona. Mi sono presentato ai nastri di partenza consapevole che la preparazione non era stata la migliore, conto infatti di esprimermi al meglio per la fine dell'anno. Tuttavia avevo l'obiettivo di chiudere la gara in 3 ore e 30 minuti o al massimo in 3 ore e 45 minuti. Allo stesso tempo però una vocina mi diceva che la cosa era difficile perchè avevo deciso di andare piano nei primi 20 chilometri per poi recuperare successivamente.

Sono arrivato a Roma tranquillo e sereno, sicuramente avrei fatto meglio dell'anno precedente, dove negli ultimi sette chilometri ho sofferto come non mai. Infatti nel 2007 mi sono presentato senza quella preparazione necessaria per poter giungere al traguardo in condizioni ottimali. Non che avessi sottovalutato la distanza, ma ero a circa nove mesi dall'inizio di quella che oggi è la mia più forte passione, dopo circa 20 anni di quasi inattività. Oggi tutto è cambiato, corro circa 5 giorni a settimana, insieme ad amici d'allenamento che hanno prestazioni atletiche superiori alla mia, e ciò costituisce motivo d'impegno massimo e certezza di raggiungere tempi sempre migliori.

Ad aprile compirò 49 anni, e non è facile allenarsi a quest'età senza stimoli ed ambizioni, per fortuna il gruppo è il grande aiuto e sostegno, perchè riesca a trasmetterti quella carica che spesso da soli manca.

A volte non mi accorgo nemmeno di aver svolto l'allenamento, così come senza compagnia non riuscirei ad allenarmi a determinati ritmi.

Il ricordo delle sofferenze degli ultimi 5 chilometri dell'anno prima mi suggerivano questa condotta, ma a seguito dei cambiamenti tecnico-atletici di un anno di allenamenti intensi, ero ignaro di come sarei stato nei 20 chilometri finali. L'holter glicemico mi dava poi quella serenità che a volte in allenamento mi manca, soprattutto, quando si corre in gruppo ad esempio il lungo o il fondo medio o le ripetute, dove esistono delle regole di natura tecnica.

I primi 20 chilometri li corro in una condizione assai strana, ho deciso di non forzare però le gambe rallentano ulteriormente, tutto sommato la considero una cosa positiva, spero di recuperare successivamente. Glicemie perfette, tutto ok, mi auguro di non avere problemi negli ultimi 20 chilometri. Tra il 20 ed il 30 chilometro, considerando la distanza già percorsa, stò bene, la glicemia inizia a scendere ed inizio l'integrazione con integratori e zuccheri vari. L'andamento glicemico è eccezionale tenuto anche conto che in tutto ho consumato circa 100 grammi di carboidrati (pari a 10 unità di ultrarapida che avrei dovuto fare a riposo ma che il mio organismo ha bruciato con la prestazione). La basale per tutti i 42,195 è stata di 0,3 u/h. Al 37 chilometro improvvisamente mi sento come rinato, ho avvertito un senso di energie fresche da utilizzare, credo che il pubblico sotto questo aspetto è stato importante. Ragnerò però negli ultimi due chilometri lo sforzo profuso.

A conclusione della manifestazione sono soddisfatto, non m'interessa il tempo, mi sento bene e questo era il mio obiettivo principale. Ho chiuso per la cronaca in 3 ore 53 minuti e 14 secondi, ben 44 minuti e 26 secondi meno del mio personale che risale alla maratona di Roma 2007. Adesso capisco meglio il senso di correre i 42,195 e mi auguro per la prossima maratona di fare le 3 ore e 30. Anzi sono certo che farò questo tempo perchè allenandomi come dico io e con i tempi dovuti penso di farcela. Voglio concludere sottolineando il fatto che avverto che sta iniziando un processo d'innamoramento verso la distanza di cui stiamo parlando, che non sentivo prima.

Domenica, malgrado non abbia rispettato i tempi previsti, è stato per me un successo.

Ho corso senza forzare, volevo arrivare integro al traguardo e così è stato. Mi è parso di essere come guidato nella gestione della corsa e nelle diverse distanze percorse. Mi sono

ripromesso le 3 ore e 30 minuti per novembre e sono certo che raggiungerò questo obiettivo, non va comunque sottovalutato che in 12 mesi mi sono migliorato come personale di ben 44 minuti e rotti, penso che non sia poco.

Un grazie a tutti i presenti e un invito a chi vive insieme al diabete, di non arrendersi mai e di entrare nel mondo della maratona. E' una gara fantastica dove occorre sempre ragionare, rimanere lucidi e non farsi prendere dall'emozione.

Un consiglio infine: correte dietro a 3/4 o più persone che possano tirare, perché questo è un grande aiuto. A conclusione come detto in altre sedi, posso affermare che è iniziato un processo d'innamoramento della maratona che ritengo non finirà mai, sino a quando avrò la forza per correre.

Grazie infine a Cristian, perché ha avuto la determinazione di portare avanti un progetto che servirà di sicuro a coloro che vogliono entrare nel mondo dello sport applicato al diabete, arricchendoci di tutte quelle informazioni provenienti da chi pratica attività sportiva in modo intenso come forma di terapia per la cura del diabete.

Ma comunque vedremo in futuro. Un Grazie infine a Cristian, Pippo, Augusto e Maria Antonietta, perché idealmente abbiamo corso tutti insieme in unità.

Gestione del diabete: Partenza=180 mg/dl KM 5=202 mg/dl (6' 09" KM). KM10=176 mg/dl (5' 09"km) - KM 15=148 glic. (4' 55"/km) - Mezza Maratona= 74 mg/dl (5' 29"km) - KM 25=78 mg/dl (5' 19" a km) - KM 30=70 mg/dl (5' 56" KM) - KM 35= 76 mg/dl (5' 21" a km) - KM 37=76 mg/dl (4' 56" a km)- KM 40=70 mg/dl (7' 06" km) KM 42,195=70 mg/dl (6' 14" km)

Nelle due ore successive la glicemia ho avuto valori compresi tra 60 e 136 mg/dl.

Durante la corsa per quanto riguarda la glicemia non ho mai avuto problemi, ho consumato in tutto circa 100 grammi di carboidrati d'integratori (tra Enervitene liquido e Gatorade) Ho un rapporto di 1 unità d'insulina per 10 grammi di carboidrati.

Appena ho visto intorno al km 15 che la glicemia iniziava a diminuire ho cominciato l'integrazione con un cheerpack di Enervitene liquido al gusto arancia. L'ho sorseggiato per poi terminarlo intorno al 22 km (totale del contenuto 30/35 g. di carboidrati). Al 25/30/35 km. pur stando bene come glicemia e temendo che questa potesse diminuire, ho bevuto un bicchiere di gatorade per ogni posto di ristoro, in totale circa mezzo litro (35 g. di carboidrati). Tra il 30 ed il 35 chilometro ho mangiato sempre per lo stesso motivo due biscotti, un pezzetto di banana e mezzo cheerpack di Enervitene liquido come prima, quindi siamo ad un totale di circa 100 g. di carboidrati. Dal 40° chilometro al termine non ho assunto più nulla. Vorrei precisare che spesso per chi corre in modo intenso, è possibile correre, soprattutto quando i ritmi sono assai sostenuti, con glicemie al limite come 70 mg/dl, dove la prestazione non sembra essere condizionata, almeno questo come sensazione. Comunque il problema del rapporto tra glicemia al limite o sotto il limite e corsa è un tema che va approfondito, a livello di studio, in quanto occorrerebbe un serio approfondimento tra diabetologi sportivi e sportivi.

Voglio sottolineare il bellissimo confronto che ho avuto con Pippo ed Antonietta, su temi assai vari, ma sempre con al centro il diabete. Oggi posso dire che mi sento più ricco (umanamente parlando) rispetto a ieri. Pippo soprattutto è un uomo eccezionale, per via della sua umiltà e semplicità, mi spiace che viva a Mazara, perché se avesse la residenza a Palermo avrei un carissimo amico d'allenamenti a cui fare sempre affidamento. Antonietta è come Pippo, di animo assai sensibile, sono sicuro che insieme faranno grandi cose per il mondo dei diabetici in generale e per il diabete in particolare.

Così il dott. Gerardo Corigliano descrive la gestione della glicemia di Franco in una mail al protagonista: "Credo che tu abbia fatto una gestione ottimale della glicemia durante la corsa lavorando sempre al limite ma con un livello glicemico eccellente: questo sicuramente ti è possibile dall'ottima conoscenza che hai del tuo comportamento glicemico, dalla sicurezza di poter sempre sapere in real time il tasso di glucosio e dal valore aggiunto che ha il micro in queste circostanze."

Franco.



NON SI VIVE DI SOLO PANCREAS

"I miei 30 chilometri"

Alfio ci invia le sue impressioni di una gara sfortunata ma comunque gratificante!

Assorbita la delusione per non aver potuto completare la maratona, a distanza di quasi un mese dall'evento realizzo a mente serena che me la sono proprio cercata!

Aver preteso di correre due maratone in tre mesi, considerato anche l'intensa attività propedeutica per preparare le due gare, è stato un eccesso.

Mi conforta solamente il fatto che il ritiro è dipeso da un cedimento della "carrozzeria" e non del "motore".

A premessa delle impressioni pre, durante e post la gara di Roma, posso dire che la passione per la corsa che coltivo da circa 15 anni è nata a prescindere dalla mia patologia, della quale ho scoperto di essere affetto, casuale coincidenza, quasi nello stesso periodo della conversione alla corsa. Essendo figlio di diabetico quasi me lo aspettavo.

Faccio questa puntualizzazione perché prima di conoscere Maurizio Di Mauro (diabetologo, docente di Diabetologia e fondatore Centro Studi e Ricerche per l'Attività Motoria nel Diabete c/o Università di Catania, ndr) ed avere partecipato al progetto "Io Muovo la mia vita", non avevo mai considerato il monitoraggio della glicemia in funzione dell'attività sportiva, non tanto per scarsa cura quanto perché sia in allenamento che in gara non ho mai avuto significativi problemi fisici riconducibili al diabete mellito (di tipo 2, ndr).

Con la gara di Roma è la seconda volta in assoluto che non concludo (una competizione) per motivi fisici. Peraltro nei controlli periodici di routine l'emoglobina glicosilata ha sempre evidenziato un ottimo compenso glicemico.

Da circa un anno eseguito in maniera sistematica questo tipo di rilevazioni e dai controlli ematici di routine e dall'autocontrollo dei valori glicemici sono emersi i seguenti dati di carattere generale:

1. conferma del trend di buona compensazione glicemica indicato da una glicosilata a 5,6 ;
2. valori glicemici alti prima e dopo le performance di grande impatto emotivo (maratonine e maratone). A Roma, al risveglio e prima di fare colazione era 237 mg/dl. Dopo aver fatto una colazione molto sobria (h 6,30) con delle semplici fette biscottate e un caffè con dolcificante, nonostante l'ipoglicemizzante orale, un'ora prima della partenza la glicemia era 217

mg/dl. Non ho avuto modo di fare il controllo finale. Avevo altro da fare come trovare un passaggio per ritornare al traguardo, ripararmi dal freddo ed altre piccolezze varie.

Nonostante il valore della glicemia alto ed il lieve dolore al tallone sinistro, che mi accompagna sin dalla maratona di Milano del 2 dicembre scorso, le mie condizioni fisiche alla partenza erano ottime come ottima era la sensazione emotiva.

Consapevole della recente esperienza milanese il mio obiettivo finale era quello di completare la gara in un tempo pari o di poco inferiore alle 4 ore e 15 minuti, intento nel quale ero quasi riuscito. Non era difficile sostenere fin dall'inizio un ritmo intorno ai 6 minuti al chilometro, infatti al 21° km ho segnato un tempo di circa 2h09, cadenza che ero sicuro di mantenere fino alla fine.

Purtroppo il riaccutizzarsi del dolore al tallone e una fitta insopportabile al ginocchio, sicuramente conseguenza del movimento innaturale della gamba sinistra in auto protezione alla dolore del tallone hanno determinato la decisione del ritiro.

Peccato, sentivo di avere ancora più che sufficienti energie per coprire brillantemente i rimanenti dodici chilometri. Sarà per la prossima volta.

Nonostante tutto, la gara mi ha regalato una piccola/grande gioia cioè quella di avere percorso un lungo tratto della gara accanto ad una ragazza canadese la quale nell'affiancarmi ed indicando la scritta del mio completo "Changing Diabetes", mi mostrava sorridente la scritta della sua canottiera "Team Diabetes". Questo episodio mi ha veramente emozionato e pienamente gratificato.

Alfio.

I Pensieri Forti di Mr Mellito

Qui sotto pensieri "liberi e forti" di alcuni partecipanti alla Road Map, senza preoccuparci troppo, per una volta, di essere "diab:eticamente" corretti.

Idee Chiare di Franco Gallo

"Il diabete vive in noi ma è come fosse fuori di noi !"
(Franco Gallo)

Voglio pubblicamente esternare il mio pensiero, anche se non condiviso, e spero comunque di non essere frainteso su alcuni passaggi. Sul dibattito di sabato 15 marzo, tutto è andato bene secondo il mio modesto parere, sebbene qualche sottolineatura da parte di alcune persone presenti in sala poteva essere evitata. Pippo, Cristian, Augusto, il sottoscritto, Giuseppe ed Alfio presenti tutti a Roma, posso garantire hanno le idee molto chiare, siamo sufficientemente maturi per comprendere quali percorsi è bene seguire e quali no.

Ho avuto come la sensazione che "alcuni" addetti ai lavori non abbiano compreso il senso di ciò che io, Cristian, Augusto, Pippo e tanti altri vogliamo portare avanti. Ossia che l'attività fisica (qualunque essa sia) svolta in modo intenso e con costanza, seguendo un valida preparazione atletico-sportiva, ha effetti estremamente positivi nella terapia diabetica. Questo non significa che vogliamo dire o fare cose che potrebbero farci apparire come fanatici o peggio esaltati e presuntuosi. Tutt'altro, le nostre conoscenze s'ispirano infatti al mondo dell'atletica leggera con un taglio scientifico: noi guardiamo infatti a quelle riflessioni ed analisi di esperti che rappresentano il frutto di tanta ricerca ed esperienza pratica.

Ritengo, alla luce della mia non breve quotidianità (18 anni di diabete vissuto, più 7 di mio figlio Marco), che molti diabetologi dovrebbero stare più tempo con gli sportivi-diabetici e conoscerli, piuttosto che dirci quello che è scritto sui libri. Non voglio polemizzare, ma penso che se non si colma questo gap, rischiamo di non essere capiti anzi magari tra 20 anni si dirà che avevamo ragione.

Io sono sempre più convinto che il diabetico dovrebbe tutti i giorni, dedicare appunto mezza giornata, all'attività fisica, solo così si determinerebbero le condizioni per una esistenza ottimale di vivibilità con la relativa patologia (naturalmente insieme alla dieta ed ai farmaci).

Mi è rimasta molto impressa l'affermazione del prof. De Feo, riferita a Mazara*, dove è stato detto che i ciclisti diabetici da lui seguiti, dovevano diminuire di ben otto volte i dosaggi abituali d'insulina. Io tra l'altro, quando interrompo per diversi giorni gli allenamenti, sono costretto ad aumentare di ben il 20/30 per cento il mio fabbisogno insulinico.

Anche se nel soggetto diabetico consapevole e ben compensato (anche grazie allo sport) le regole da seguire sono quelle dell'atleta a pancreas funzionante, si aggiungono quelle relative al giusto equilibrio tra insulina e zuccheri, che rimangono questioni assai delicate: come il limite dei 70 di glicemia durante lo sforzo fisico (insensibilità alla ipoglicemia), oppure correre con valori di 250/300, oppure la differenza tra attività fisica che brucia i grassi (attività aerobica lipidica, ndr) e quella che consuma zuccheri (attività aerobica glicogeno, ndr), e via dicendo, che andrebbero approfonditi dal punto di vista scientifico. Occorre un serio confronto ed una base di elaborazione dati su cui lavorare. Credo che sia la prima volta in Italia che diabetici praticanti la corsa (che non dimentichiamo è la base per qualsiasi sport), tendano la mano al mondo medico-diabetologico, però se non ci si pone su un piano di parità e reale voglia di costruire informazioni che possono essere utilizzate, rischiamo di perdere del tempo.

* Il prof. De Feo non era presente in sala. Franco si riferisce ad un intervento durante il Clinic tenuto a latere del Campionato di Mezza Maratona cd. Beat Pippo del dicembre 2007.

"Quei bravi ragazzi ... diabetici"

di Cristian Agnoli

I BRAVI DIABETICI VANNO IN PARADISO
QUELLI ~~...~~ATTIVI VANNO OVUNQUE

Sempre nell'ottica di andare "oltre la gara", vorrei anch'io dire qualcosa su come percepisco la pratica di uno sport in compagnia del diabete e come talvolta ne avverto la "mispercezione".

Spero di trovare le parole giuste senza scendere sul terreno vischioso dei proclami buonisti o della retorica, magari solamente un po' diabolicamente scorretto!

I fatti, la storia, la quotidianità insegnano che il diabete è una patologia che, quando curata e gestita correttamente (e grazie a Dio oggi è possibile grazie a strumenti e insuline sempre migliori), ci permette di fare più o meno esattamente quello che potremmo fare anche se non avessimo il diabete ... e soprattutto non ci impedisce di avere e realizzare progetti e sogni, senza bisogno di vie privilegiate o favoritismi.

E lo sport è una delle attività più belle e avvincenti che l'uomo si è inventato e non vedo il motivo per non praticarlo. All'atleta (=persona che pratica una disciplina sportiva, stop!) con diabete è ovviamente richiesta una dose di autodisciplina e coscienza maggiore, altrimenti si rischia di pagare un caro prezzo!

L'importante è credere nei propri mezzi, provare, testarsi, discutersi, sbagliare, sbagliare e sbagliare ancora. E' a mio avviso preferibile dunque commettere piccoli errori che non provarci affatto.

Potrei evitare di fare tutto questo e restarmene a "casuccia mia", correndo nei miei boschi o lungo il lago di Garda, frequentare gli amici e le persone che mi vogliono bene e gestirmi il mio diabete in completo anonimato. Invece sono qui a "mostrarmi" e "investire" con entusiasmo tempo ed energie nel promuovere iniziative dove ognuno racconta il proprio diabete spronando così alla vita "attiva", confrontandomi a viso aperto con altri colleghi di diabete con tutto ciò che ne consegue. Devo riconoscere che la maggior parte delle "cose giuste" che ritengo di fare, sono frutto dello scambio di informazioni e di esperienze con altri.

Con sfaccettature diverse tutti siamo proiettati verso un obiettivo comune: gratificazione personale e salute nella persona con diabete. I "bravi ragazzi diabetici" fanno strada ... ma siamo ancora "pesci piccoli" in un mare di potenziali sportivi.

Io corro per stare meglio e per sentirmi più libero e per la stessa ragione credo nello strumento del "racconto biografico", che non è fatto solo di buoni propositi e comportamenti esemplari, ma anche di sbagli nel gestire l'insulina o la preparazione atletica, controlli glicemici affrettati, eccesso di confidenza, cattive abitudini alimentari. Credo che nulla vada nascosto specie se ci poniamo come testimonianza aperta.

Se il fatto di parlare ad un pubblico più vasto implica l'assunzione di responsabilità sono pronto a prendermele, ma è chiaro che il rendere pubblico il proprio approccio al diabete (criticità incluse) non può essere considerato qualcosa di imprudente o addirittura pericoloso ... io credo che le persone siano più intelligenti e preparate di quello che pensiamo e che sappiano capire la differenza tra un parere medico scientifico, una cavolata o l'opinione personale di un diabetico "sgarruppato".

Nella gestione del diabete la logica "binaria" sì/no, uno/due, giusto/sbagliato, bianco/nero, spesso non è sufficiente. Ci dobbiamo abituare ad essere "fuzzy", a gestire la complessità e a porci di fronte ai problemi con apertura mentale, mettendoci sempre in discussione e a ragionare senza compartimenti stagni.

Anche tra di noi ci sono stati errori di valutazione, ma sono sicuro che tutti abbiamo buoni margini di miglioramento sia nella gestione della prestazione che del nostro diabete, perché siamo disposti a "lavorare su noi stessi". C'è sempre da imparare, che si sia diabetici da due o da trent'anni. E questo vale per tutti, atleti con diabete, diabetici sedentari, dottori, persone coinvolte nel diabete.

Ovvio che non voglio descrivere il mondo del diabete come una bengodi dei sorrisi a trentadue denti e ad ogni costo.

Le immagini patinate e l'apologia del bravo ragazzo diabetico non fanno parte della mia breve storia di mellito trentaseienne. Nemmeno io sono esente da critiche, sbagli e strumentalizzazioni più o meno subite.

Preferisco cento immagini sfuocate, magari non perfettamente centrate, ma specchio della realtà e scattate a persone reali e sincere, che immagini stereotipate, patinate, ritoccate, perfette nella forma e vuote di sostanza ... anzi ritengo quest'ultime sì pericolose: parlare del "campione" che nonostante il diabete fa questo e quello e mettere tutto nel calderone del "fatidico messaggio" che poi è pieno di vocaboli e immagini da libro "cuore", ma non ha contenuti veri, non serve realmente a nessuno.

Io in futuro cercherò di essere ancor più "divulgatore" di determinazione e grinta che per ora ho da vendere. Perché la vita è a volte complicata, ma correre è così semplice. Uno legge e si può o meno riconoscere in questo quadro e dire "questa cosa non mi interessa" oppure "io pure posso fare così" oppure "perché non ci provo anch'io ..." "però farei in modo diverso ... ma vediamo come hanno fatto loro".

E spero che quando mi mancherà un po' di forza, magari leggendo la testimonianza di qualcun altro, la ritroverò.

E' un'operazione genuina, ma con alle spalle un po' di "compiti fatti a casa".

Non chiedo a chi legge di condividere o assumere in toto la mia gestione del diabete ("il diabete è come inculcare un gatto!" parafrasando Bukowski), insulina e controlli inclusi ... anzi ma di vedere in me e negli altri un approccio verso la vita, lo sport e la malattia, che sembrerebbe funzionare. Fatica (=spirito di sacrificio), buona compensazione e sorriso non sono sempre inconciliabili!

Ho smesso di piangermi addosso da tanto tempo. Quando mi guardavo allo specchio in ospedale, a poche ore dal ricovero, rivedevo in me la faccia scavata di mio padre, segnata da un male inguaribile in fase terminale. Quando ho saputo che il mio dimagrimento e le altre spiacevoli sensazioni che bene o male abbiamo tutti passato, derivavano "semplicemente" dall'essere diabetico, ho tirato un sospiro di sollievo. E ogni volta quando sono nervoso, "incazzato", lunatico magari per "colpa" di una glicemia ballerina, e ho il viso tirato e corrucciato, penso a quel ricordo e reagisco. Non sempre riesco a sorridere, ma ci provo!

Viva l'entusiasmo a diffusione, questa sì, incontrollata. Proviamo a convincere anche gli "sportmellitoscettici" (a tutti i livelli) che siamo talmente genuini che nemmeno una indigestione dei nostri pensieri può intasare anche il più irritato degli intestini, per quanto intollerante e ostico ad assimilarci!

Il mio obiettivo primario è il consolidamento del benessere psico-fisico e l'armonia della persona-atleta con diabete: è una questione di rispetto verso se stessi e verso le nuove generazioni: interpretare lo sport per indurre cambiamenti positivi.

Io credo che l'attività sportiva ci può permettere di fare un salto di qualità. Non pongo le persone di fronte alla scelta tra il non fare nulla o l'essere "atleti scatenati". Invito tutti a fare sport nel miglior modo possibile in relazione al proprio stato psicofisico. Senza illudersi che ciò non costi fatica, tanta fatica. Lo sport, come il diabete, necessita di autodisciplina e sopportazione dello sforzo.

Non ritengo che lo sport, anche quando richiede un certo impegno fisico, sia necessariamente riservato a "sportivoni" più o meno esaltati, agonisti esasperati o amanti delle imprese estreme. Il mondo del diabete non ha bisogno di inventarsi fenomeni ... di descriverci come atleti d'élite ... tantomeno di definire "estremo" quello che facciamo. Per me dove c'è coscienza (sportiva, diabetica, alimentare, intellettuale) non c'è estremismo. Non esistono obiettivi estremi, esistono obiettivi possibili e impossibili.

Il concetto di sport estremo è frutto anche di mode e terminologie spesso abusate. L'estremismo, non solo quello sportivo, nasce e si diffonde dove non c'è cultura, e dove c'è disagio e solitudine. Nulla è estremo se è preparato, ripeto, con "coscienza" e se rapportato al proprio valore. Spesso si scambia per "estremo" tutto quello che noi pensiamo di non riuscire a fare. Io considero "estremo" fare ciò che è impossibile in assoluto.

Non mi sento frustrato perché non corro una maratona in 2h10 e mai la correrò, ma per questo non considero estremo farlo. Anzi mi auguro che qualcuno con diabete un giorno ci riesca (anche se lo dubito ma vorrei essere smentito) e lo guarderò con ammirazione, non con invidia o rabbia, e sarei lieto che ci raccontasse come vive e come si gestisce.

Anzi io ritengo che lo sport "estremo" sia un concetto fuorviante. Estrema e letale può essere anche una passeggiata di 5 km se praticata senza buon senso. Non è necessario correre una maratona o scalare un ottomila per schiattare o "andarsela a cercare".

La coscienza sportiva, diabetica e alimentare evita di per se di ritrovarsi in situazioni estreme anche quando l'impresa è impegnativa. Parole che nella società del benessere, del tutto facile e subito e senza fatica, anche gli addominali scolpiti, il ventre piatto e la bellezza, forse suonano stonate. E lo dico da persona che è attenta al proprio corpo e forse pure un po' vanitosa.

Se non ficchiamo in testa alle persone con diabete, giovani, adulti e anziani, che l'attività fisica per essere generatrice di benefici effetti implica un minimo sindacale di fatica e risolutezza, è tutto inutile. Nessuna insulina da sola fa il lavoro per il diabetico, nessuno strumento, nessun dottore, nessun glucometro, nessun holter metabolico, nessun gruppo di sostegno.

Questo significa per me essere diabetico e credo che lo sport in tal senso aiuti. Tutto quello che faccio, o su gran parte, ci ragiono e rifletto su. Non sono in fuga, non voglio rivincite o rivalse, ma piuttosto sono alla ricerca, non tanto di verità, ma di equilibrio, consapevolezza e senso della realtà. Ecco perché io non voglio essere considerato un "estremo" e tanto meno un "bravo ragazzo". Forse è utopia, ma io Ci credo!

Ecco sono stato retorico, moralista e moralizzatore. Perfetto, esattamente quello che non volevo apparire! Ma, parafrasando stavolta un autore meno dissacrante come Ennio Flaiano, "la peggior cosa che può capitare a un [diabetico] è di essere compreso!"

VERBA DOCENT EXEMPLA TRAHUNT

Arrivederci Road Map !

Diabete No Limits Onlus ha raccontato questo piccolo progetto cercando di non stancare il lettore, nonostante le ventisei paginette. Se alcuni dei contenuti qui esposti avranno fatto storcere qualche naso, ci auguriamo comunque di aver trasmesso al lettore almeno quel già ribadito "senso delle cose semplici fatte con il cuore", un'immagine "genuina" e "sincera" della corsa e un approccio positivo al diabete.

Noi ci siamo ripresi dalla fatica e siamo pronti a ripartire di slancio.

Una seconda Road Map è già in fase di studio e si dovrebbe svolgere in occasione della Maratona di Firenze del 30 novembre 2008 con modalità e obiettivi che renderemo noti su www.diabetenolimits.org o con comunicazioni dedicate.

Ringraziamenti

Diabete No Limits ringrazia tutti gli intervenuti alla due giorni capitolina e in particolare:

Federico Serra per aver idealmente buttato il suo cuore oltre il traguardo assieme al nostro;

Gerardo Corigliano per aver colto a pieno lo spirito dell'incontro e per la qualità del suo intervento;

Felix Strollo per l'impegno profuso anche nel procurare il pass al nostro accompagnatore in bici;

Il gruppo volontari Alad, in particolare Teresa e Paola, per la loro assoluta disponibilità verso il prossimo;

Antonietta M. Scarpitta per l'incoraggiamento e l'entusiasmo che sa trasmettere;

Maurizio Damilano per aver accettato di confrontarsi con noi su un piano di parità e franchezza;

Stefano Balducci per aver contribuito al livello del dibattito;

Angelo, Alessandro, Simona, Daniela, Lorenzo presenti in sala e sulle strade di Roma;

Alfio, Giuseppe, Gus, Pippo e Franco per aver seguito il Presidente di Diabete No Limits in questo progetto un po' "sgarruppato".

"Che io mi ricordi, ho sempre voluto fare il maratoneta.

Per me, fare il maratoneta è sempre stato meglio che fare il Presidente degli Stati Uniti"

(Questa me la sono inventata di sana pianta, però è carina!)