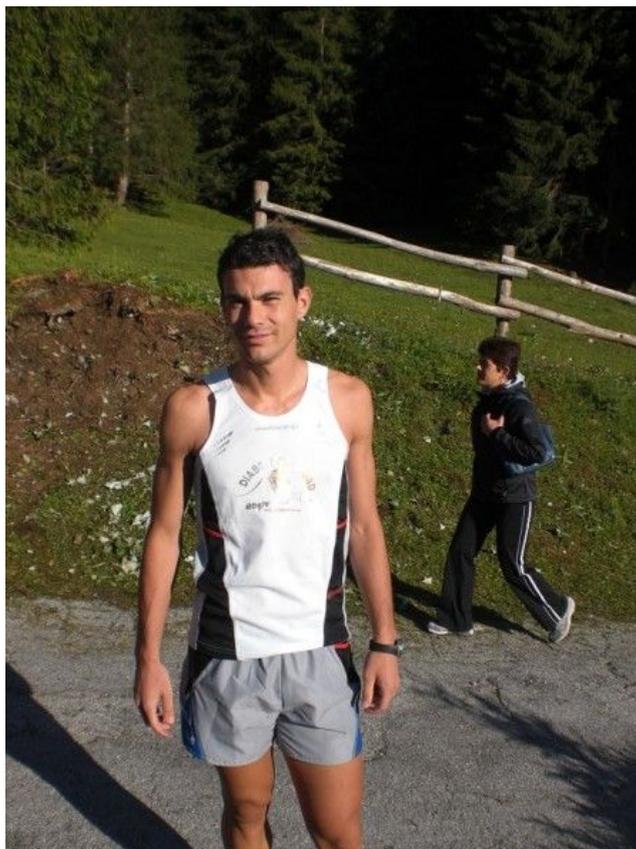


# Mellito Trail Book

## Blumon Marathon

Ecco qui di seguito un profilo sportivo-metabolico dei quattro runner con diabete in corsa alla 10 ed. della Blumon Marathon. A seguire il presidente pensiero su sport, diabete e dintorni. Buona lettura!

### Foto e Mellito Trailbook di Andrea



MELLITO TRAILBOOK			
ANDREA DAL PERO			
BLUMON MARATHON			
Cognome e Nome, Città	DAL PERO ANDREA		MARANO VICENTINO, VICENZA
Età/ Peso / Altezza	25	74 KG	1,82 CM
Tipo Diabete / Anno Diagnosi / Ultima HAb1C	DM 1	2000	6.5 (luglio 2008)
Terapia Insulinica in Atto	LANTUS 8 U – HUMALOG 2+9+7 (AGGIUSTAMENTI IN BASE CHO ASSUNTI AI PASTI E ALLE COSE DA FARE NELL'ARCO DELLA GIORNATA)		

Adeguamenti / Modifiche Terapia adottate in vista della competizione	LANTUS IMMUTATA – RAPIDA A COLAZIONE AUMENTATA DI 1 UNITA' IN PREVISIONE DI UNA COLAZIONE ABBONDANTE		
Cena consumata giorno precedente la gara / unità insulina rapida / glicemia prima / glicemia dopo la cena / glicemia prima di coricarsi	70 GR SPAGHETTI AL POMODORO + SCALOPPINA + 1 PANETTO. GLICEMIA PRIMA DI CENA: 100 MG/DL 8 U RAPIDA HUMALOG DOPO CENA: 56 MG/DL + DOLCETTO GLICEMIA PRIMA DI CORICARSI: 125 MG/DL LANTUS: 8 U SOMMINISTRATO LANTUS + HUMALOG ASSIEME PRIMA DI CENA ... OGNI TANTO MI PROVOCA IPO DOPO CENA. COSI' E' STATO MA CON UNA PICCOLA FETTA DI TORTA AI FRUTTI DI BOSCO E UNA TISANA NON ZUCCHERATA HO RIPRISTINATO VALORI POSTPRANDIALI NELLA NORMA.		
Descrivi brevemente i tuoi obiettivi e le tue motivazioni per la gara	FATICARE + CAPACITA' DI GESTIRSI + DIVERTIMENTO + GIOIA		
Glicemia al Risveglio, descrizione colazione, qtà insulina (se applicabile)	GLICEMIA AL RISVEGLIO: 74 MG/DL	THE' AMARO + 4 FETTE BISCOTTATE SEMPLICI + CORNETTO	HUMALOG 3 UNITA'
Glicemie rilevate in fase pregara + eventuali integrazioni zuccherine o correzioni di insulina IN FASE DI PARTENZA!!!	151 MG/DL ALLA PARTENZA	INTEGRATO: PACCO DI RINGO DA 45G	
Glicemie rilevate durante la corsa e timing integrazioni cho , e glicemia al termine della corsa + integrazioni a fine gara al ristoro!	135 MG/DL DOPO 35' DALLA PARTENZA  113 MG/DL DOPO 1H DALLA PARTENZA  140 MG/DL DOPO 2H DALLA PARTENZA	INTEGRATO: 4 BISCOTTI + 2 BARRETTE DA 25 GR + 2 BUSTINE DI ZUCCHERO + 2 BICCHIERI D'ACQUA AD OGNI RISTORO + MEZZO BICCHIERE DI SALI AD OGNI RISTORO	glicemia fine gara: 250 MG DL  BEVO 1 LITRO E MEZZO D'ACQUA
Descrizione pranzo postgara, dosaggi insulina, glicemia pre e post prandiale	<b>A 1H 30' DALL'ARRIVO</b>  <b>Glicemia preprandiale: 128 MG/DL</b>  <b>Pasta party: casoncelli + bisteca + pane + emmenthal + dolce + 1 bicchiere di vino.</b>	Glicemia post prandiale: 123 MG/DL  Glicemia prima di cena: 114 MG/DL	Insulina: 7 unità di humalog prima di pranzo
Sensazioni in gara (fisiche, mentali), difficoltà tecniche incontrate, soddisfazione, raggiungimento obiettivi prefissati.	Inizierei col dire che questa gara l'ho vissuta come un viaggio fatto di sacrifici, fatica, controlli autogestione, ma fortunatamente amando lo sport in generale e amando la montagna non mi hanno creato particolari problemi anzi l'hanno trasformata in una piccola "sfida"! Questa competizione definita anche con il nome di skyrunner mi aveva sempre entusiasmato sin dall'infanzia però avevo sempre accantonato l'idea di tentare una partecipazione! Quest'anno però, per una serie di coincidenze sono riuscito nell'intento di compiere una piccola impresa assieme "al mio birichino compagno"! Tutto è iniziato a maggio quando grazie a DNL ho intravisto la possibilità di partecipare alla Blumon, subito ho intrapreso degli allenamenti specifici fatti di tanta corsa dove però la mia preparazione calcistica non mi ha dato un gran mano anzi ho dovuto faticare alla grande sia per arrivare ad avere una discreta capacità aerobica, ma soprattutto per aver una buona gestione della glicemia in questa disciplina a me sconosciuta. Il giorno prima della gara ho avuto la possibilità di conoscere delle persone provenienti da diverse città d'Italia con lo stesso mio problema e anche di alcuni anni più di me. Questo però non ha compromesso nulla anzi siamo riusciti molto liberamente a condividere impressioni, paure, sensazioni rivolte al nostro problema ma allo stretto tempo a passare delle ore scherzando e ridendo spassionatamente. La gara, verso l'avvicinarsi dello start, ci ha riempito di adrenalina sebbene fossimo circondati da un paesaggio mozzafiato e da un meteo fantastico! I volti degli atleti erano tutti tirati alla partenza e forse il mio ancor più perché avevo una preoccupazione in più che era rivolta all'andamento della glicemia. Tutto comunque si è risolto lungo il percorso grazie alle frequenti misurazioni e conseguenti assunzioni di zuccheri. Per me una particolare ma fantastica sensazione che ti fa provare questa gara è la liberazione della mente da ogni tipo di pensiero, volta a lasciarti per 3h e 12' ad ascoltare il proprio corpo e tutte le sue reazioni, debolezze, forze... Posso dire che quando ho tagliato il traguardo la felicità era immensa, avevo gestito il diabete molto bene in più avevo tagliato il traguardo con un buon tempo quindi tutti i miei sacrifici erano stati ripagati alla grande. Una bella sorpresa l'ho trovata nell'ultimo chilometro della gara dove un cartellone con la scritta "diabete no limits" sventolava tra le mani di due giovani diabetici che mi hanno anche incitato..vi posso dire che		

	un certo brivido nella schiena l'ho provato! Alla fine credo che anche loro due si son messi in parte in gioco cercando di starci vicino. Con tutto ciò non mi resta che farvi arrivare un pensiero semplice ma concreto: "Con 4 DM1 (ce ne potevano essere altri!) che concludono una skyrunner, penso che tutti i pregiudizi che esistono verso noi diabetici debbano proprio sparire!"
TEMPO FINALE	3,h12 01 180° classificato
Altri dati rilevati in gara: frequenza cardiaca, consumo calorie, ritmo medio, intertempi ...	NESSUNO
Autorizzo l'utilizzo dei dati qui riportati per la pubblicazione online di un resoconto curato da Diabete No Limits Onlus relativo all'evento da me partecipato :	
Firma: Andrea Dal Pero Data: 22/07/2008	

## Foto e Mellito Trailbook di Pietro



<b>MELLITO TRAILBOOK</b> <b>PIETRO PESENTI</b> <b>BLUMON MARATHON</b>			
Cognome e Nome, Città	PESENTI PIETRO GIOVANNI		ZOGNO , BERGAMO
Età/ Peso / Altezza	41	68 KG	1,80 CM
Tipo Diabete / Anno Diagnosi / Ultima HbA1C	DM 1	APR 2008 (neodiab)	7,4 (maggio 2008)
Terapia Insulinica in Atto	LANTUS 4 U – APRIDRA 1+2+2/3 (MICROCORREZIONI ½ U IN BASE A CHO ASSUNTI)		
Adeguamenti / Modifiche Terapia adottate in vista della competizione	NESSUNA		
Cena consumata giorno precedente la gara / unità insulina rapida / glicemia prima / glicemia dopo la cena / glicemia prima di coricarsi	PENNE ALL BUONGUSTAIA (RAGU)+ SCALOPPINA + 1 BICCHIER DI VINO CA 250 GR CHO? VERFICO IO ... GLICEMIA PRIMA DI CENA: 73 MG/DL 2 U APRIDRA DOPO CENA: 131 MG/DL LANTUS: 4 U		
Descrivi brevemente i tuoi obiettivi e le tue motivazioni per la gara	NON FARMI MALE. ESPERIENZA NUOVA. CONDIVISIONE. GARA NON NELLE MIE POSSIBILITA' TECNICHE.		
Glicemia al Risveglio, descrizione colazione, qtà insulina (se applicabile)	86 MG/DL	TAZZA DI LATTE, 2 FETTE BISCOTTATE, 1 CORNETTO VUOTO	1 U DI APRIDRA
Glicemie rilevate in fase prepara + eventuali integrazioni zuccherine o correzioni di insulina	GLICEMIA INIZIO GARA: 192 MG/DL		

Glicemie rilevate durante la corsa e timing integrazioni cho , e glicemia al termine della corsa + integrazioni a fine gara al ristorante!	GLICEMIA DOPO 1H20 DI CORSA: 113 MG/DL	INTEGRATO: 1 CHEERPACK MALTODESTRINE 30 GR DOPO 30 MIN DALLA PARTENZA + MEZZO CHEER PACK AL PASSO DEL BLUMONE DOPO CIRCA 1H20 DI CORSA + SALI	Glicemia fine gara: 132 mg/dl Integrazini all'arrivo: acqua + .....
Descrizione pranzo postgara, dosaggi insulina, glicemia pre e post prandiale	GLICEMIA PRIMA DEL PRANZO:  117  Pasta party: casoncelli + scaloppina + pane + emmenthal + 2 fette torta della nonna (pinoli+crema) + piccolo bis di pasta+carne formaggio di capra e salamella chiacchierando ...	Glicemia post prandiale 81  glicemia prima di cena: 112	Insulina: 2 u di rapida + 1 u di correzione a fine pasto
Sensazioni in gara (fisiche, mentali), difficoltà tecniche incontrate, soddisfazione, raggiungimento obiettivi prefissati.	In gara non ho quasi mai pensato ai problemi legati al diabete e non ho mai avuto la preoccupazione e soprattutto la sensazione di essere in IPO. Ero concentrato sulle difficoltà della salita e poi su quelle della discesa (troppo tecnica e pericolosa per le mie capacità). Sono soddisfatto della mia prestazione, non tanto per la performance cronometrica ma perché nonostante il mio scarso allenamento, sono riuscito a portare a termine la competizione, dando il meglio di me stesso; e all'arrivo ero normalmente stanco, ma non distrutto. L'obiettivo principale non era comunque la partecipazione alla BLUMON, ma conoscere Cristian, Augusto e Andrea ed entrare a far parte del loro gruppo. Anche se sono l'ultimo arrivato, mi sono trovato subito a mio agio e tra discorsi seri e meno seri ho cominciato a conoscerli ed apprezzarli La condivisione delle mellito esperienze è solo un aspetto del rapporto che si è instaurato e che ha i tutti i presupposti per l'inizio di una vera amicizia.		
<b>TEMPO FINALE</b>	2H44,29 --- 63° IN CLASSIFICA		
Altri dati rilevati in gara: frequenza cardiaca, consumo calorie, ritmo medio, intertempi ...	INTERTEMPO AL PASSO DEL BLUMONE: 1h 38' circa minuto più. Mimuto meno		
Autorizzo l'utilizzo dei dati qui riportati per la pubblicazione online di un resoconto curato da Diabete No Limits Onlus relativo all'evento da me partecipato :			
Firmato: Pietro Pesenti Data:230708			

## MELLITO TRAILBOOK

### AGNOLI CRISTIAN

### BLUMON MARATHON

Cognome e Nome, Città	AGNOLI CRISTIAN		GARDA VR
ETà/ Peso / Altezza	36	68 KG	1,77 CM
Tipo Diabete / Anno Diagnosi / Ultima HAb1C	DM 1	2005	6,7 (marzo 2008)
Terapia Insulinica in Atto	LEVEMIR DA 8 A 14 U DIPENDE DA COSA VOGLIO E MI VA DI FARE NELL'ARCO DELLA GIORANTA  NOVORAPID 2/3 U COLAZIONE + 4/5 U AI PASTI ... DIPENDE DA CHO ASSUNTI E DA COSA DEVO FARE DOPO I PASTI...		
Adegamenti / Modifiche Terapia adottate in vista della competizione	SOLITAMENTE RIDUCO LEVEMIR DI UN PAIO DI UNITA' IN UNICA SOLUZIONE. COMPATIBILMENTE CON GLICEMIA AL RISVEGLIO E TIPO DI COLAZIONE EVITO RAPIDA .... NON SARA' PERÒ IL CASO DI QUESTA CORSA NELLO SPECIFICO.		
Cena consumata giorno precedente la gara / unità insulina rapida / glicemia prima / glicemia dopo la cena / glicemia prima di coricarsi	80 GR PASTA IN BIANCO CON OLIO E GRANA. 120/150 GR FORMAGGI VARI ANCHE GRASSI E STAGIONATI CON POLENTA 100/120 GR, 2 PANINI PICCOLI, ACQUA. UN BICCHIER DI VINO ROSSO. GLICEMIA PRIMA DI CENA: 110 MG/DL 5 UNITA DI NOVORAPID. GLICEMIA PRIMA DI CORICARMI 115 MG DL		

	LEVEMIR: 9 U IN UNICA SOLUZIONE SERALE (IL GIORNO PRIMA 3+8)		
Descrivi brevemente i tuoi obiettivi e le tue motivazioni per la gara	STARE BENE. FATICA E SCANSIONE DELLA FATICA. AVERE BUONE SENSAZIONI DI EFFICIENZA. RIUSCIRE A DARE TUTTO SENZA STRAFARE. BUONA COMPENSAZIONE E INDOVINARE IL TIMING DEI CHO!		
Glicemia al Risveglio, descrizione colazione, qtà insulina (se applicabile)	184 MG/DL (i grassi rilasciano zuccheri più lentamente ... e i formaggi stagionati tipici non sono proprio l'alimento più adatto per il diabetico ma più in generale al podista nel pregara)	COLAZIONE H 6,25 SUCCO D'ARANCIA DILUITO CON ACQUA. THE AMARO, CAFFE' ESPRESSO, 4 FETTE BISCOTTATE, 1 CUCCHIAINO DI MARMELLATA, ACQUA.	2 U DI RAPIDA
Glicemie rilevate in fase pregara + eventuali integrazioni zuccherine o correzioni di insulina	GLICEMIA INIZIO GARA: 216 MG/DL alle 8,00 182 mg/dl alla partenza.	bevuto acqua	
Glicemie rilevate durante la corsa e timing integrazioni cho , e glicemia al termine della corsa + integrazioni a fine gara al ristorante!	GLICEMIA DOPO 50' DI CORSA: 167 MG/DL	INTEGRATO: 1 BUSTINA DI MIELE 5 GR DOPO 15 MIN, 1 CHEERPACK MALTODESTRINE 25 GR DOPO 50 MIN DALLA PARTENZA + 1 DOPO 1H45. ACQUA A TUTTI I RISTORI (ERANO 5) Più UN PAIO DI BICCHIERI DI SALI.	Glicemia fine gara: 136 mg/dl Integrazioni all'arrivo: TANTA acqua + 1 PESCA
Descrizione pranzo postgara, dosaggi insulina, glicemia pre e post prandiale	GLICEMIA PRIMA DEL PRANZO: 128 MG DL  Pasta party: casoncelli + scaloppina + pane + emmenthal + dolce ?? + piccolo bis di pasta+carne+e formaggio di capra e UN MICRO PEZZO DI SALSICCIA CASERECCIA  totale cho??? lo faccio io con calma ...	Glicemia post prandiale 91 MG/DL ... POI 84 MG/DL glicemia prima di cena:88 MG /DL  HO CONTROLLATO UN PO' DI Più PERCHÈ DOVEVO GUIDARE PER UN BEL PO' DI ORE. CORSA MI HA COMUNQUE STABILIZZATO PARECCHIO.	Insulina PRIMA DEL PASTO 3 U RAPIDA
Sensazioni in gara (fisiche, mentali), difficoltà tecniche incontrate, soddisfazione, raggiungimento obiettivi prefissati.	BENE COSÌ MA HO SOFFERTO TROPPO ... VOLEVO E POTEVO DARE DI Più MA NON TUTTE LE CIAMBELLE RIESCONO COL BUCO... GARA MOLTO TECNICA ... IN SALITA ERO UN PO' LEGATO, POI MI SONO SBLOCCATO SOPRA I 2300 MT SLM MA ALCUNI PROBLEMI MUSCOLARI MI HANNO IMPEDITO DI CORRERE SICURO IN DISCESA E HO DOVUTO USARE PRUDENZA ... COMUNQUE L'OBIETTIVO MINIMO DI RIMANERE SOTTO LE 3H L'HO RAGGIUNTO! INOLTRE ERA LA PRIMA VOLTA CHE MI TROVAVO A GESTIRE UNA CORSA IMPEGNATIVA CON UNA IPERGLICEMIA AL RISVEGLIO. SONO CONTENTO PER LA GESTIONE GLICEMICA ... E NE HO TRATTO BENEFICI PER TUTTA LA GIORNATA E ANCHE QUELLA SUCCESSIVA. ... ULTERIORI DETTAGLI NEL RESOCONTO CHE ANDRÒ AD ELABORARE PROSSIMAMENTE!		
TEMPO FINALE	2H56,36 --- 107° IN CLASSIFICA		
Altri dati rilevati in gara: frequenza cardiaca, consumo calorie, ritmo medio, intertempi ...	FQM RILEVATA IN CORSA: 167 BPM FQ MASSIMA RILEVATA: 189 BPM CONSUMO CALORIE: .... prossimamente credo intorno a 1400/1500		
Autorizzo l'utilizzo dei dati qui riportati per la pubblicazione online di un resoconto curato da Diabete No Limits Onlus relativo all'evento da me partecipato :			
Firmato Cristian Agnoli Data: 21 luglio 2008			

## FOTO E MELLITO TRAILBOOK DI GUS



### MELLITO TRAILBOOK AUGUSTO ZECCA BLUMON MARATHON

Cognome e Nome, Città	ZECCA AUGUSTO		ROCCA DI PAPA ROMA
Età/ Peso / Altezza	44	63 KG	1,70 CM
Tipo Diabete / Anno Diagnosi / Ultima HbA1C	DM 1	1999	6,0 (marzo 2008)
Terapia Insulinica in Atto	LANTUS 12 U – HUMALOG 3+6/8+6/8 (AGGIUSTAMENTI IN BASE CHO ASSUNTI AI PASTI E ALLE COSE DA FARE NELL'ARCO DELLA GIORNATA)		
Adegamenti / Modifiche Terapia adottate in vista della competizione	LANTUS IMMUTATA – NIENTE RAPIDA A COLAZIONE. CENA LEGGERA E PURE LA COLAZIONE SENZA ECCESSIVO CARICO DI CHO ...		
Cena consumata giorno precedente la gara / unità insulina rapida / glicemia prima / glicemia dopo la cena / glicemia prima di coricarsi	PENNE ALL BUONGUSTAIA (RAGU)+ POLENTA E FORMAGGI VARI (UN PO' GRASSI E STAGIONATI .. FANTASTICO IL BAGOSS) + 1 BICCHIER DI VINO <b>CA 250 GR CHO? +/-</b> GLICEMIA PRIMA DI CENA: 156 MG/DL 9 U RAPIDA HUMALOG DOPO CENA: 69 MG/DL + 2 BISCOTTINI SENZA ZUCCHERO LANTUS: 12 U		
Descrivi brevemente i tuoi obiettivi e le tue motivazioni per la gara	PURO DIVERTIMENTO. PARTO E PROVO A SEGUIRE CRSITINAM, SE SOFFRO TROPPO RALLENTO.PRUDENZA IN DISCESA. NON E' LA MIA GARA E IL MIO OBIETTIVO è PREPARARE BENE UNA MARATONA ... QUINDI NON VOGLIO RISCHIARE DI FARMI MALE.		
Glicemia al Risveglio, descrizione colazione, qta insulina (se applicabile)	GLICEMIA AL RISVEGLIO: 110MG/DL	CAFFE' LATTE, 2 FETTE BISCOTTATE, 1 CUCCHIAINO DI MARMAELLATA + CORNETTO ALLA MARMELLATA	NIENTE RAPIDA
Glicemie rilevate in fase prepara + eventuali integrazioni zuccherine o correzioni di insulina	225 MG DL ALLA PARTENZA	*****	*****

Glicemie rilevate durante la corsa e timing integrazioni cho , e glicemia al termine della corsa + integrazioni a fine gara al ristoro!	NESSUNA RILEVAZIONE	INTEGRATO: ACQUA E FRUTTA SECCA AD OGNI RISTORO  ALLA FINE SOLO ACQUA ...	glicemia fine gara: 267 mg/dl Ho camminato tutta la discesa e dunque non ho consumato gli zuccheri assunti.
Descrizione pranzo postgara, dosaggi insulina, glicemia pre e post prandiale	<b>GLICEMIA : PRIMA DI PRANZO: NON RILEVATA!!!</b>  <b>Pasta party: casoncelli + scaloppina + pane + emmenthal + dolce ?? + piccolo bis di pasta+carne+dolce e formaggio di capra e salamella chiacchierando ... + vino rossototale</b>	Glicemia post prandiale 147 MG/DL  glicemia prima di cena:	Insulina: 7 unita di humalog
Sensazioni in gara (fisiche, mentali), difficoltà tecniche incontrate, soddisfazione, raggiungimento obiettivi prefissati.	inserisco il tuo resoconto quando lo mandi ... ma mandalo!!!		
TEMPO FINALE	3H29'10--- 237° IN CLASSIFICA >>> GUS HA FATTO LA CORSA UN PO' SOLO IN SALITA POI SI E' GODUTO IL PAESAGGIO!		
Altri dati rilevati in gara: frequenza cardiaca, consumo calorie, ritmo medio, intertempi ...	CONSUMO: 1283 CALORIE FQM 147 (FM Più ALTA KM IN SALITA: 169 BPM)		
Autorizzo l'utilizzo dei dati qui riportati per la pubblicazione online di un resoconto curato da Diabete No Limits Onlus relativo all'evento da me partecipato :			
Firmato: Augusto Giuseppe Zecca Data: 23/07/2008			



*Gus, Andrea e Pietro in azione*

## *Spirito Mellito, Spirito Trail, Spirito Agonistico .... Riflessioni, Interrogativi, Provocazioni!*

*di Cristian Agnoli*

***"Lascia che i tuoi figli abbiano  
sempre un po' di freddo e un po' di  
fame se vuoi che siano felici".  
Ecco, l'ha scritta Socrate, ma l'ho  
pensata anch'io. La fatica, l'aver  
poche cose, i sacrifici, mi hanno  
insegnato a dare il giusto valore  
alle cose***

*Bruno Brunod,  
Campione di Corsa in Montagna*

La due giorni alla Blumon Marathon è stata davvero un prezioso momento di confronto. Il piccolo gruppo Diabete Off-Road è entrato subito in sintonia sotto tutti gli aspetti: passione sportiva, interpretazione della gara, condivisione del messaggio "diabetenolimits". Comprensione dei ( e confronto con) i propri limiti e non negazione di essi o esaltata e aprioristica apologia del "nolimitismo". Siamo all'inizio e senza troppa enfasi, credo abbiamo fatto passare un messaggio ... almeno per coloro che ci vogliono e vorranno ascoltare. Un lavoro lento, fatto di piccoli passi, un po' come correre in salita ... ma sono sicuro darà grandi risultati.

La corsa in montagna insegna forse più di altre discipline ad amare la fatica ed i sacrifici senza che ciò precluda di condurre una vita bella e felice per usare termini semplici ma efficaci.

I quattro partecipanti hanno ricevuto e compilato il "Mellito Trail book", un modulo dove raccogliere il proprio profilo terapeutico, l'andamento glicemico della giornata, l'alimentazione e alcune considerazioni personali. Da qui abbiamo cercato di raccontare questa nostra giornata insieme agli altri, in contesto aperto, aggiungendoci le piccole / grandi attenzioni che la nostra patologia ci obbliga a tenere ... A chiacchiere e parole in libertà, si alternavano controlli glicemici, valutazione dei dosaggi insulinici, conte dei cho: il tutto in allegria, scherzando, senza lasciarsi troppo la testa, senza calcolatrici ... ma in uno spirito di confronto sereno e per quanto possibile approfondito. Bene o male tutti abbiamo portato la nostra esperienza, cercando di analizzare la gestione delle insuline e delle integrazioni di cho nelle diverse fasi (gara, preparazione e allenamento) definendo così la strategia individuale di corsa per il giorno dopo ... ovviamente ben consapevoli che l'agonismo non significa necessariamente "correre alla morte", ma più semplicemente provare a dare il meglio di se .... e possibilmente essere da stimolo ad altri diabetici.

A preparazione atletica, tattica di gara e altre considerazioni di contorno relativa alla corsa in montagna, il mellito:runner aggiunge il controllo del diabete, che è sia presupposto che conseguenza della pratica sportiva: condurre a termine la corsa senza troppe apprensioni e ansie, in tutta sicurezza, gestendo timing delle integrazioni e delle rilevazioni glicemiche (se necessarie), non è sempre cosa semplice quando si è impegnati in una prestazione atletica.

Diversamente dalla corsa su strada dove più facile trovare situazioni "ideali" per controllare la glicemia o riflettere sull'opportunità di farlo, nelle gare off-road spesso il terreno non consente il controllo senza rallentare o addirittura fermarsi. Spesso il percorso è talmente tecnico e impegnativo che nemmeno dà il tempo di riflettere sulle proprie reali necessità.

Tuttavia molto dipende da ambizioni cronometriche, spirito e mentalità con cui si approccia alla competizione. E in tal senso all'atleta con diabete (indipendentemente dal livello prestazionale) è richiesto un salto di qualità. La capacità di essere lucido e razionale in ogni momento, al di là della fatica, del concorrente da superare, del tempo da battere, della trance agonistica. La prima cosa è non mettere a rischio la propria incolumità (questo a dire il vero vale per tutti, l'atleta con diabete ne è forse solo più consapevole) ... a volte ciò può significare perdere una posizione, una gara, rinunciare. Ma questo fa parte del gioco quando tra i fattori da considerare c'è pure Mr Mellito. In questo senso la conoscenza dei propri limiti. La partecipazione alla corsa diventa così momento di apprendimento: riconoscere e anticipare le proprie reazioni, adeguare l'alimentazione e le integrazioni in base a diversi momenti e situazioni, capire quando è il caso di procedere a sensazione e quando invece meglio controllarsi ... lavorare su se stessi e testarsi per acquisire quel bagaglio di conoscenze che servono sia nell'ambito sportivo che nella vita di tutti i giorni. Lo scopo finale è un miglior compenso metabolico, ma più in generale una qualità di vita migliore, che non si esprime solo in termini di valori ematici e analisi di laboratorio. Sottolineo che lo sport non è la panacea di tutti i mali, non è una religione, non è tutto. E' una sana abitudine che può aiutare a superare momenti difficili, a stare meglio, ma va gestito con ragionevolezza, non può essere l'unico veicolo per accrescere la nostra autostima o per affermarci. Presume quindi un minimo di equilibrio, sicurezza e fiducia nei propri mezzi.

Curioso e interessantissimo il breve momento di confronto con Fabio V., 46 anni, DM1 dal 2002 credo e, prima dell'esordio del diabete, già campione di motocross, ottimo maratoneta da 2h45 (NY) e soprattutto grande corridore in montagna con tempi ragguardevoli nelle corse del circuito bresciano/bergamasco (la Blumon l'ha corsa in 2h06 che varrebbe ancora oggi la sesta posizione) e più volte avvicinosi al record di percorrenza del sentiero nr 1 dell'Adamello (8h04 vs 7h56 ... cito a memoria, ma non dovrei sbagliarmi di molto). Abbiamo parlato un po' durante il pasta party ... Fabio ci ha parlato un po' della sua storia: è molto attento alla terapia, all'alimentazione, alla conta dei cho, è ben compensato e conosce il senso di parole come sacrificio, fatica, disciplina, costanza. Ci siamo confrontati un po' e tutti abbiamo notato la sua reazione quando gli ho allungato il volantino Diabete No Limits. La sua risposta, "No Limits? Insomma, quando corri con il coltello alla gola, il diabete è sì un limite"... F.V. non ha più corso competizioni agonistiche da quando è diabetico anche se si mantiene in forma correndo quasi tutti i giorni (sono sicuro che va ancora fortissimo). Fabio, con o senza diabete, è probabilmente ancora un ottimo atleta e a me piacerebbe tanto rivederlo, con rinnovate motivazioni, diverso atteggiamento, nuovo entusiasmo, ai nastri di partenza di una corsa. Al momento deve forse ritrovare fiducia (o motivazioni), forse deve incontrare qualcuno che lo stimoli maggiormente, rivedere il proprio rapporto con lo sport e l'attività agonistica, ma spero presto Fabio vorrà raccontarsi e rimettersi in gioco. Per uno come lui abituato ad alti livelli forse la cosa è più difficile, ma io vorrei tanto che ci riprovasse ... perché io credo che con il diabete si può, anche se non sempre e comunque. Sono sicuro che al di là di qualche anno in più, Fabio è in grado di dire e dare ancora molto, allo sport, a se stesso e soprattutto ad altre persone con diabete che si possono rappresentare in lui e vivere la propria situazione.

Un diabetico che compete per le prime posizioni deve ovviamente essersi testato moltissime volte anche in situazioni di stress agonistico quando "va a tutta" e anche un secondo può essere determinante, ed aver acquisito una conoscenza di se stesso e delle proprie necessità di integrazione di cho e di risposta alle insuline utilizzate. Questo per evitare cali prestazionali e correre comunque in tutta sicurezza (o per lo meno nelle condizioni di sicurezza degli altri).

In base alla propria esperienza ogni atleta dovrebbe valutare se, quando e quanto misurare la glicemia, assumere zuccheri, bere, e come interpretare la condotta di gara ... nello specifico della Blumon nessuno tra di noi lottava per la classifica o aveva ambizioni particolari se non mettersi alla prova, condividere un'esperienza, vivere l'atmosfera genuina di questo tipo di competizioni, godere di un paesaggio unico e fantastico, provare il piacere della fatica in salita a quello della tecnica in discesa. Il tutto, ripetiamo, senza farsi male. Ma poteva essere il caso che qualcuno di noi avesse ambizioni di fare la corsa ... in tal caso non si sarebbe fermato a controllare la glicemia, oppure avrebbe studiato un sistema per farlo senza rallentare il

passo. Tutto è possibile, basta studiarci su e allenarsi ad esempio a controllare la glicemia in corsa senza perdere metri.

Comunque nella mia esperienza non è lottare per le prime posizioni che determina il rischio di esagerare ... spesso sono le gare nelle retrovie a riservare le situazioni più paradossali e rischiose ... chi lotta per le prime posizioni ha ricevuto da madre natura cromosomi e geni migliori, ha maturato esperienza e razionalità sufficienti e formato un team di collaboratori consono al livello in cui compete ... un atleta con diabete di alto livello assoluto dovrebbe avere a maggior ragione un team preparato a gestire ogni tipo di situazione.

Come ho spiegato a Fabio, sul concetto di "limite" io la penso così: "Chi di noi non ha limiti?" Ovvio che il diabete lo può essere, ma non sempre e comunque e non diversamente da mille altri limiti che contraddistinguono la vita di ogni individuo ... Stimolare chi prima praticava sport a continuare a farlo adottando gli accorgimenti necessari ... può essere una bella "sfida" piena di motivazioni e contenuti ... Pur non avendo mai avuto tempi di rilievo nel mio passato di podista amatore, ricordo ancora la soddisfazione alla prima corsa agonistica conclusa da diabetico ... dentro di me una gioia incredibile ... il sentirmi di nuovo in gioco, felice, attivo ... poter controllare il mio corpo, il mio diabete, le mie forze, la mia meccanica di corsa. "I'm back! I'm back!" dicevo dentro di me ...

Io credo che la gestione dello sforzo di endurance ad alta intensità, vada scannerizzata a fondo. Se più facile è gestire sforzi relativamente brevi (velocità e mezzo fondo) diverso è il discorso per sforzi che durano dall'ora in su e dove la cinetica delle insuline e la gestione del metabolismo e della integrazione di cho giocano un ruolo fondamentale. Anche se si compete per i massimi livelli si può ... ovvio che lì forse è più difficile, ma non credo impossibile. Qui magari tecnologia e scienza dovrebbero dare una mano allo sportivo con diabete con strumentazione e insuline sempre migliori che simulino il metabolismo naturale. Sarà un caso, ma a livello mondiale non esistono medaglie d'oro olimpiche di atleti con diabete negli sport di endurance. Attualmente a me risulta solo Kris Freeman, fondista americano, con risultati ai vertici mondiale in gare come la 50 k. Ci sono anche alcuni maratoneti da 2h30 o giù di lì, tempi fantastici ma assolutamente irrilevanti dal punto di vista assoluto.

Ma per tornare al pianeta dei "non predestinati", lo scopo fondamentale è correre per divertirsi, capire il proprio valore, migliorare il proprio benessere e realizzare un give & take reciproco tra sport e diabete.

Il diabete ha mille sfumature, che derivano anche dall'età e dalla fase in cui esordisce nella vita di ciascuno di noi. C'è chi è diabetico dalla nascita, chi da adolescente, chi lo diventa da studente, chi da madre, chi da professionista affermato. Per altri il diabete è da sempre parte del proprio vivere e magari si è anche un po' rotto di palle, altri si trovano di fronte al dubbio se con il diabete si può o meno continuare a fare quello che si faceva prima, a coltivare le proprie passioni, a praticare uno sport, a dirigere un'azienda, a fare carriera, a metter su famiglia, ad amare, a viaggiare.

Questo il senso delle attività DNL ... interrogarsi, capire e stimolare.

Uno sport come la corsa, praticato con costanza e con lo scopo di migliorarsi, insegna a sopportare non solo lo sforzo della prestazione atletica, ma anche le piccole fatiche quotidiane, e tante volte la fatica di vivere ... per molti purtroppo vivere con il diabete significa condanna, depressione, emarginazione, un peso/limite insopportabile ... non nascondo che a volte è dura, durissima, e si vorrebbe mandare a quel paese tutti, ma poi ci si ragiona su e si capisce che lamentarsi e coinvolgere gli altri nelle nostre difficoltà (le disgrazie proprie e altrui non aguzzano l'ingegno) non serve a nulla. Io guardo avanti e se necessario anche il diavolo negli occhi ... con la paura di morire ci dobbiamo fare i conti prima o poi tutti, ma almeno con la paura di vivere non voglio avere a che fare! E lo dico da persona irrequieta e tormentata, con i propri assilli e i propri momenti no.

Se molti diabetici riescono ad essere ben compensati e a fare praticamente quello che gli va di fare (la prima cosa che un dottore dovrebbe chiedere a un diabetico secondo me è "Cosa ti piace fare?"), sarà dovuto forse in parte a buona sorte ma credo anche in parte al fatto che non sottovaluta nè trascura la patologia ... tenendola sott'occhio, adeguando la terapia ... cercando di avere attenzioni ma non assilli, premure ma non ansie.

Speriamo di essere sempre di più, per affermare tanta voglia di reagire alle difficoltà anche quando queste sembrano insormontabili. Le frustrazioni e l'abbattimento si superano meglio se si è allenati a farlo e predisposti a sacrificio e autodisciplina. Qualità che andrebbero metabolizzate e accettate attraverso un percorso di ricerca interiore e non imposte ... tutto nel

diabete va lentamente assimilato, terapia, autocontrollo, conta dei cho, alimentazione ... e diventare un meccanismo naturale e parte di noi ... altrimenti se è frutto di eccessivo calcolo razionale o appreso nel manuale del bravo diabetico rischia di bruciare, sfinire e consumare anche il più attento e preparato dei diabetici.

Credo non ci siano grosse alternative ... e le terapie e gli strumenti di oggi, pur se enormemente migliorabili (le case farmaceutiche e di diagnostica sono avvisate!), consentono una qualità della vita più che soddisfacente ... io guardo alle generazioni future e credo che questo dobbiamo insegnare a un bambino con diabete ... vivere in prospettiva anche con il diabete che significa in primis non sottovalutare la patologia ma anche non sentirsi vittima del destino o in credito con la fortuna ... non serve realmente a nessuno far passare un messaggio, o almeno io non voglio farlo, in cui è frustrante avere un limite o gratificante non averlo ... per questo "DIABETE NO LIMITS": i nostri limiti sono probabilmente diversi da quelli di altri, ma ci sono sempre e comunque, con o senza diabete ... cerchiamo di conoscerli, sviscerarli, e provare a raggiungerli o a superarli se il nostro grado di consapevolezza e conoscenza ci consente di farlo o di provare a farlo. Io poi dico che ogni attività umana serba un minimo di rischio acquattato in un angolino e non possiamo pensare di vivere sempre e comunque al sicuro da tutto: in tal senso un approccio aperto al diabete mi sembra la risposta ... senza essere dei "bamboccioni" del diabete ... aspettare e vivere sotto la protezione di dottori, genitori, associazioni, iniziative non è la soluzione ... bisogna attaccare, senza illusioni, senza certezze, senza cattiveria ma riempiendo di contenuti e concretezza il nostro quotidiano vivere e cogliendo le opportunità che la vita ci riserva. Per questo corro, mi muovo e mi prendo cura di me , probabilmente passando per mille errori ... e non sempre seguendo il manuale del buon diabetico ... ma Viva Dio siamo liberi ... Non posso permettere al diabete di intaccare il mio piccolo capitale di felicità. Poi se arriva la cura, quella vera, definitiva, mi metterò in fila con gli altri, al San Raffaele, al Sant'Andrea o nell'ospedale americano dove mi diranno di andare e sarò il reduce diabetico più felice del mondo.

Nel frattempo provo a prendermi cura di me con tutta la fatica che ciò comporta. Amare la fatica non è masochismo ... è cercare forza, vigore, prospettiva ... un giorno la scienza farà il resto, ma io voglio farmi trovare pronto! E credo anche che un messaggio di reazione alla patologia sia da stimolo alla ricerca e alle istituzioni e non si debba sempre piangersi addosso e lanciare allarmismi per sensibilizzare istituzioni e opinione pubblica al problema diabete.