

# Oltre la Gara

*Alla Beat Pippo si corre, ma soprattutto ci si confronta!  
Racconti e Riflessioni sulla Due Giorni di Sport e Diabete*

Mazara del Vallo (TP), 8-9 dicembre 2007



A cura del Dott. Cristian Agnoli, DM 1 e Presidente Diabete No Limits Onlus  
in collaborazione con la Dott.ssa Antonietta M. Scarpitta,  
Dir. Med. di Endocrinologia c/o U.O.C. di Diabetologia e Malattie del Ricambio del P.O. S. Biagio di Marsala  
e con l'approvazione di Pippo Pipitone, DM 1 e promotore Beat Pippo!

Disclaimer: Beat Pippo Challenge 2007, Campionato Italiano di Mezza Maratona per Atleti con Diabete è evento promosso, coordinato e ideato da Pippo Pipitone che lo ha realizzato assieme ad AGD Marsala e Diabete No Limits Onlus nel puro spirito del volontariato, grazie al supporto non condizionato di Novo Nordisk Farmaceutici. Un ringraziamento ad ANIAD per aver accettato l'invito a partecipare all'evento.

Alla Beat Pippo vince Gus, ma soprattutto trionfa il confronto: al "convegno" del sabato a livello interpersonale, alla gara della domenica, in forma di competizione sportiva aperta.

Nelle parole dei promotori, un'occasione unica per conoscersi, dibattere, confrontarsi, ritrovarsi, uniti da una passione, la corsa, e una condizione, il diabete.

Confronto significa prima di tutto "trasparenza": a volte è difficile dire come stiamo, rivelare magari una glicata non ottimale, alcune complicanze derivanti da anni di diabete. Abbiamo chiesto anche questo sforzo ai partecipanti, che, debitamente sollecitati e stimolati, hanno accolto l'invito a "dire" e "dare" i propri dati, glicemie buone e cattive, sensazioni positive e negative.

Persone con diabete pronte a discuterne in una agorà aperta a tutti, diabetici e non. Anche i più scettici e timorosi, di fronte a qualità e partecipazione, hanno riconosciuto la giustezza della scelta: il problema non è "competitiva" o "non competitiva", ma il "contenuto" di una manifestazione. Il "Campionato" è stato solo il "pretesto" per riunire la base praticante diabetica.

Evidentemente l'invito a non lasciarsi spaventare dall'impronta agonistica dell'avvenimento è stato accolto. I promotori, AGD Marsala e Diabete No Limits onlus sono riusciti a far passare il messaggio "amatoriale" anche a chi si avvicinava per la prima volta al mondo delle "competizioni": gareggiare sì ma in un contesto di festosa sfida, senza insane distorsioni e senza prendersi troppo sul serio, con sorrisi e incoraggiamenti per tutti, fatica a parte, nello spirito dello sport come parte integrante della terapia diabetica, ma sempre e comunque come gioia di vivere.

Un Campionato Italiano che assegna un titolo, ma senza pretesa di ufficialità e celebrazioni. Siamo consapevoli dei nostri limiti e di essere lontani dai livelli assoluti dei *top runner*... Il termine "atleta" è utilizzato nella sua accezione più semplice, "persona che pratica uno sport" senza inventarsi "fenomeni" o "superstar". Alcuni slogan, l'uso di termini anglosassoni, non sono altro che un modo per prendersi bonariamente in giro e tenerci con i piedi saldamente per terra. "Campione Italiano"... "Marathon Clinic" ... servono a farci riflettere su chi siamo e su cosa vogliamo ... Corriere in gara è prima di tutto un gioco, che giova al praticante e allo spettatore diretto e indiretto dell'evento.

IDDM non è più l'ormai obsoleto acronimo anglosassone che identifica la nostra patologia, ma la formula adottata per Beat Pippo e futuri eventi che promuoveremo: "I" come "Informare", "D" come "Dibattere", "D" come "Divulgare", "M" come "Motivare allo Sport".

## ***Beat Pippo Marathon Clinic***

Dei 36 partecipanti annunciati, 35 si sono presentati al desk registrazione Beat Pippo, allestito nella hall dell'albergo. Dopo un sobrio pranzo di benvenuto presso il Salone Verdi, il "Campionato di Mezza Maratona per Atleti con Diabete" ha visto il suo inizio ufficiale nel pomeriggio, quando partecipanti, accompagnatori, medici, esperti, relatori, volontari si sono ritrovati presso la sala "Bottaia" per il "forum interattivo" battezzato Beat Pippo Marathon Clinic (BPMC).

Per portare le testimonianze e storie personali al centro del dibattito cercavamo qualcosa di originale e al di fuori dei cliché, che fosse veramente utile per gli atleti con diabete e per gli addetti ai lavori. Per

questo il gruppo di studio Beat Pippo ha pensato alla forma del "workshop": uno spazio unico di confronto gestito in prima linea da persone con diabete e in collaborazione con esperti e medici diabetologi, debitamente istruiti e informati preventivamente sulle modalità di svolgimento dei lavori.

Un primo passo verso quella, a nostro avviso necessaria, personalizzazione dell'approccio medico-sportivo: è infatti difficile rispondere ad un atleta diabetico senza conoscerne almeno in parte la storia clinica. I consigli pratici che si possono esporre rischiano di essere talmente generali da risultare superficiali. Alle relazioni affidate ai medici, si è scelto di affiancare casi concreti attraverso domande formulate dagli stessi partecipanti, nei moduli inviati nelle settimane precedenti.

Il tutto senza parlarsi addosso o autocelebrandosi. Forse non ci siamo riusciti completamente, ma Beat Pippo rappresenta almeno un punto di partenza. Abbiamo cercato di spendere al meglio le risorse umane e materiali a disposizione, che la platea ha dimostrato di meritare e di apprezzare.

Un linguaggio nuovo, diverso, anche se ovviamente qualcosa all'etichetta si è pure dovuto concedere. Momenti di approfondimento alternati a stacchi più ironici e distensivi. In tal senso anche il c.d. "Angolo della Ipo" (*Ipo Corner*) in alternativa al classico *Coffee Break*: un semplice tavolo con acqua, bibite zuccherine, biscotti e bustine di saccarosio che si è dimostrato strumento efficace per dissetare le uogle degli intervenuti e rimediare a qualche inevitabile ipoglicemia da convegno.

Con un po' di fisiologico ritardo sul programma, BPMC comincia intorno alle 15,40.

Prima novità: a prendere la parola e introdurre i lavori è stato un atleta con diabete, l'emozionatissimo padrone di casa, Pippo Pipitone. Un sogno divenuto realtà: un evento promosso e coordinato da diabetici in prima persona che ha visto una partecipazione senza precedenti. Visi noti, ma anche tante facce nuove, persone da tutta Italia, la storia dello sport e diabete amatoriale italiano degnamente rappresentato.

Nemmeno il saluto è rimasto indenne dallo spirito e dall'allegria con la proiezione di alcune vignette satiriche dedicate al forte podista siciliano che hanno disteso l'atmosfera e aiutato Pippo a superare un black-out da agitazione, che ad un tratto è parso irreversibile.

A seguire i saluti da parte di due autorevoli rappresentanti dal mondo della diabetologia siciliana, nella persona del Dr. Giacomo Angileri, fondatore del reparto di Diabetologia del P.O. di Marsala e del Dr. Nino Lo Presti, presidente regionale AMD, entrambi brevi ed efficaci per non sottrarre tempo ai protagonisti dell'evento, le persone con diabete.

## *Beat Pippo Identity*

La diffusione pubblicitaria via web sui siti dedicati all'attività sportiva e al diabete e la fitta rete di contatti telematici ha permesso di rendere noto il programma della manifestazione e ha consentito agli interessati di iscriversi mediante un apposito modulo, da compilare e inviare via mail, in cui venivano anche richiesti oltre a quelli anagrafici, anche dati riguardanti il diabete, lo sport e la convivenza di diabete e sport (agonistico e non). E' nata così la Beat Pippo Identity (BPID), un prezioso lavoro di équipe tra la dott.ssa M. Antonietta Scarpitta e i due promotori-coordinatori dell'evento, Pippo e Cristian, che hanno elaborato, discusso e sintetizzato i dati inviati.

Come spiegato con chiarezza e un pizzico di empatica emozione dalla dott.ssa Scarpitta, BPID non è altro che la carta d'identità dei partecipanti alla manifestazione. Emessa a "BeatPippoLand", con numero progressivo ambizioso HbA1c6.8, impersonata da un certo Mellito Manifesto, l'Identity Card raggruppa in tutto 36 richieste di partecipazione, di cui 32 uomini e 4 donne, età compresa tra 27 e 60 anni, 29 annunciati in corsa per la competitiva, in possesso di regolare certificato di idoneità all'attività agonistica secondo la normativa vigente.

Relativamente al diabete, si tratta per la maggior parte di tipo 1 (31 su 36), di esordio in giovane e giovanissima età, ben compensati (il 33% hanno HbA1c < 6.5 e il 72% <7.5). In 11 fanno uso di microinfusore, i rimanenti in multi-iniettiva con analoghi, i 5 tipo 2 con ipoglicemizzanti orali. Il fabbisogno insulinico giornaliero varia da 14 a 60 unità mentre la media complessiva dei controlli glicemici giornalieri oscilla intorno a 4 così come quella delle visite annuali presso il centro diabetologico.

Riguardo alla combinazione diabete-sport, tutti confermano di avere informato il diabetologo della loro passione sportiva, che peraltro, nel 72% dei casi era antecedente all'esordio del diabete e affermano che questa ne migliora la convivenza. Tutti infatti mostrano abilità nell'adeguamento della posologia insulinica nelle varie condizioni e maturità nella valutazione della rilevazione glicemica in relazione alla gestione dell'attività sportiva sia in allenamento che in gara. Solo in 3 affermano di seguire una dieta specifica, mentre il resto riferisce di avere regolari abitudini alimentari. Nessuno lamenta paure particolari legate al sia diabete che allo sport: solo in due mostrano preoccupazione per le eventuali ipoglicemie, uno per possibili traumi, uno per la salute in genere (eventuali problemi cardiologici).

Relativamente all'attività agonistica in sé, mediamente l'allenamento è 3-4 volte a settimana, con una percorrenza media di circa 40 Km, con una certa costanza negli allenamenti in tutti i periodi dell'anno che consente di raggiungere, in alcuni casi, record personali di tutto rispetto (fino a 2h 52' per la maratona,



1h 22' per la mezza maratona e 36' 12" per i diecimila). Il tutto per un obiettivo nobile che è il puro divertimento, inteso come realizzazione di un legittimo piacere personale che in più, aiuta a ottimizzare la convivenza con una condizione cronica, fedele compagna di vita.

La scienza concorda sui benefici che la pratica costante di uno sport come la corsa apporta: riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e tumori, miglioramento della sensibilità insulinica, dell'assetto lipemico e delle difese immunitarie, riduzione di stress e del peso corporeo, rallentamento dell'invecchiamento. L'esercizio fisico aumenta inoltre la forza di volontà e di sopportazione, la fiducia in se stessi e l'autostima, il controllo delle proprie reazioni, la gestione dell'euforia per un successo e della delusione per una giornata storta. Lo sport dunque non solo per migliorare il quadro generale dello stato di salute, ma anche per allenare nell'individuo qualità psicologiche che aiutano ad affrontare le complessità e le difficoltà della vita di tutti i giorni. Di questo avverte ancor più la necessità la persona con diabete, "condannata", per il proprio bene, al "controllo eterno": il segreto sta nel vivere questa "condanna" trasformandola in "occasione".... senza diabete sarebbe più semplice vivere, ma talvolta "la malattia è degna di venerazione perché serve ad affinare l'uomo e renderlo intelligente ed eccezionale" (T. Mann).

### Tabelle Beat Pippo Identity

 <p><b>Beat Pippo Identity</b></p> <p>Totale partecipanti 36 M/F 32/4            Età 41.97±8.93            Provenienza N (12) C (4) S (20)            Gara scelta C (29 M/F 28/1) NC (7 M/F 4/3)</p>	 <p><b>Beat Pippo Identity</b></p> <p>Tipo di diabete DM1 (31) DM2 (5)            Durata del diabete &lt;10 (13) 10-20 (5) &gt;20 (10)            Età alla diagnosi 25.06±13.41            HbA1c NR: 4 &lt;6,5 (12) 6,5-7,5 (14) &gt;7,5 (6)            n. controlli/anno NR: 10 &lt;4 (20) 5-10 (3) &gt;10 (3)            Terapia CSII: 11 MI: 19 OHA: 5            Fabbisogno/die NR: 1 da 35.25±11.07 a 37.23±11.89            Controlli/die da 3.68±1.95 a 4.37±2.37</p>
 <p><b>Beat Pippo Identity</b></p> <p>Il diabetologo sa NR: 1 SI: 33 INSIEME: 2            Lo sport migliora NR: 2 SI: 34            Sport prima SI: 26 NO: 10 (di cui 3 per esordio precoce)            Qcs da agg. NR: 7 NO: 14 CSII, IPOGLIC.            Glicemia ideale NR: 4; &lt;140: 9; 140-200: 23            Adegui le dosi NR: 5 SI: 26 NO: 5            Se glicemia &gt;300 NR: 3 RIN. 9 CORR. 20 MAI 4            Se glicemia &lt;75 NR: 3 RIN. 2 CORR. 28 MAI 3</p>	 <p><b>Beat Pippo Identity</b></p> <p>Se ipo durante NR: 4 RIN. 7 CORR. 22 MAI 3            Se iper durante NR: 8 RIN. 2 CORR. 15 NN 3 MAI 8            Tieni un diario NR: 2 SI 14 NO 13 NI 7            Dieta NR: 2 NO 31 SI 3            intolleranze NR: 2 NO 33 SI 1            Integratori NR: 3 NO 9 SI 24            Paure particolari NR: 0 NO 32 SI 4 (2 IPO, 1 TRAUMI, 1 CUORE)</p>
 <p><b>Beat Pippo Identity</b></p> <p>Gare nel 2007 NR: 1 &lt;10: 22 10-20: 5 &gt;30: 1            Record personale M 3h 44' MM 1h 36' 10 km 46' 15"            Preparato per Beat Pippo NR: 1 SI: 10 NO: 19 NI: 6            Segui sport su riviste NR: 2 SI: 16 NO: 18            Traumi NR: 2 SI: 25 NO: 9            Stretching NR: 2 SI: 21 NO: 2 NI: 11            Riscaldamento NR: 2 SI: 32 NO: 2            Punti deboli NR: 3 Ness: 10 Non So: 2 SI: 21            Impresa più soddisf.: la prima, l'ultima, battere Peruffo, Mar. NY            Obiettivo tra 1 anno: maratone, divertim., in forma            Massima ambizione sportiva: divertirsi, in forma, contin.</p>	 <p><b>Beat Pippo Identity</b></p> <p>Allenamento gg/sett. NR: 1 da 3.78±1.31 a 4.18±1.23            Km/sett. da 37±17.74 a 43.25±20.32            In forma sempre SI: 32 NO: 4            Diario allenamenti NR: 1 SI: 17 NO: 18            Distanza preferita NR: 1 &lt;21: 22 &gt;21: 13            Ti allenati da solo SI: 19 NO: 7 SI e NO: 10            Ass. preparatore/tabelle SI: 9 NO: 27            Cardiofrequenzimetro SI: 14 NO: 15 Ex: 2 Sporadic.: 5            Test fisici NR: 2 SI: 10 NO: 24            Tattica di gara SI: 8 NO: 28</p>

## *L'intervento del Dott. Corigliano*

Da qualche anno la comunità medico-scientifica ha cambiato prospettiva sul binomio sport e diabete. Tra i pionieri di questo connubio, non solo possibile, ma auspicabile, il dott. Gerardo Corigliano, gradito ospite della manifestazione, che non ha fatto mancare il contributo dell'Associazione Nazionale Atleti Diabetici (ANIAD). Nella sua lezione frontale dal titolo "Sport Agonistico e Diabete: come, quando e perchè?", ha condotto alla fase interattiva l'attenta e variegata platea (non solo diabetica!) con un intervento dal taglio piuttosto tecnico e approfondito.

Dopo alcuni concetti introduttivi generali, Gerardo ha illustrato i meccanismi del metabolismo nello sportivo con diabete. In particolare è stata ribadita l'importanza di adottare uno schema insulinico moderno e flessibile e l'importanza di testarsi continuamente. L'esperienza soggettiva nelle diverse situazioni è infatti alla base dell'apprendimento: "il paziente raccoglie i dati dell'autocontrollo glicemico in risposta all'esercizio e usa questi dati per migliorare la performance ed aumentare la sicurezza".

La risposta non è sempre semplice. Lo sport praticato amatorialmente a medio-alta intensità dà sicuramente grossi benefici in termini di efficienza psico-fisica, ma il tutto è soggetto a verifica ancor più nel caso del soggetto con diabete: l'educazione allo sport si svolge quindi attraverso lo studio della fisiopatologia, il controllo di siti e dosaggi delle iniezioni, il calcolo dell'apporto alimentare, la valutazione del timing dell'attività fisica e il monitoraggio della glicemia prima, possibilmente durante, e dopo l'esercizio: imparare ad identificare il momento in cui diventa necessario modificare il dosaggio insulinico o il consumo di cibo, come varia la risposta glicemica in rapporto al tipo e all'intensità dell'esercizio fisico, la quantità necessaria di CHO per prevenire l'ipoglicemia, è fondamentale per un approccio sereno e con modificazioni positive significative sul proprio stato di efficienza.

Uno sport praticato adottando rigide raccomandazioni e ricette erga omnes che non tengano conto dei livelli glicemici del momento, di precedenti risposte metaboliche all'esercizio stesso e dello schema terapeutico individuale, rischiano inevitabilmente di annullarne i potenziali effetti benefici.

Nulla si improvvisa, occorre programmazione, pianificazione, motivazione, valutazione del rischio-beneficio, in tutte le fasi, e anche nell'atleta più esperto e navigato. C'è sempre qualcosa da imparare, indipendentemente dagli anni di convivenza con il diabete: le risposte metaboliche sono mutevoli e influenzate da molti fattori, ma un sano e intelligente connubio tra sport, alimentazione, farmaci e controllo porta inevitabilmente ad un miglioramento anche dei valori che sono indicativi del nostro stato di salute.

Generalizzazioni e risposte univoche sono fuorvianti nello sportivo con diabete: ci sono sì dei principi guida da seguire, ma ogni individuo risponde a modo suo: ci sono insuline diverse, svariate abitudini di vita, personalità e profili psicologici differenti... insomma il diabete è questione complessa ... il confronto e lo scambio di esperienze sono il modo migliore per imparare a gestirsi al meglio.

La definizione di "atleta" citata dal dott. Corigliano, riassume esattamente lo spirito con cui lo sport (ma non solo ...) andrebbe affrontato indipendentemente dal livello (amatoriale competitivo, amatoriale non competitivo, professionistico): "Persona che si propone di superare continuamente le barriere, imparando a conoscere e gestire i propri limiti utilizzando e indirizzando la propria attività verso se stessi e verso gli altri" (Bertoni P., 2001).



## *... ExChanging Diabetes ...*

Exchanging Diabetes .... Atleti a Confronto, lo spazio messo a disposizione della platea per ricevere risposte a domande basate su esperienze e casi concreti. Cambiare il modo in cui il diabete è dibattuto, favorendo l'interscambio di singole testimonianze di "atleti" (atleta=persona che pratica uno sport) di diverso livello, con differenti aspirazioni, atteggiamenti e specificità. Coinvolgimento, analisi della propria storia personale, verifica del senso e del valore dato da ciascuno alla patologia e alla cura:

questo il valore aggiunto di BPMC attraverso la condivisione delle domande e degli interrogativi, nel rispetto della riservatezza, ma data la possibilità a ciascuno di svelarsi come autore di uno o più quesiti. Al professor Pierpaolo De Feo (Università di Perugia, DIMISEM) il compito di introdurre il forum e moderare il question-time, in una improvvisata partnership con Cristian (Diabete No Limits Onlus) nel ruolo di "lettore" (l'accento veneto gli è stato perdonato!) delle domande proiettate a video: ciò ha facilitato la comprensione e mantenuto alta l'attenzione del pubblico.

Il dibattito viene aperto da una domanda "rompighiaccio" legata all'evento podistico dell'indomani: "Come si prepara una mezza maratona?"

Il professor De Feo, ciclista ma anche maratoneta di ottimo livello, descrive in sintesi le caratteristiche della gara e della preparazione per portare a termine questa impegnativa distanza, sottolineando l'importanza di alternare lavori di fondo a lavori specifici di velocità e di allenarsi almeno tre volte a settimana.

Le domande pervenute sono state divise in sei categorie: preparazione atletica, fisiopatologia, gestione del diabete, alimentazione, traumatologia dello sport, altro. A seconda degli argomenti toccati i vari addetti ai lavori presenti in sala rispondono alle domande, con De Feo moderatore sempre attento a gestire spazi e a non monopolizzare il dibattito.\*

Gli argomenti più coinvolgenti sono quelli che vedono i singoli atleti raccontare le proprie problematiche nell'affrontare gli allenamenti con poco tempo a disposizione, oppure a digiuno o interrogarsi su come aumentare la resistenza lipidica.

C'è chi spiega i problemi nel regolarizzare la glicemia nelle fasi più prestazionali della propria carriera sportiva e gli effetti della vascolarizzazione muscolare nell'accelerare la cinetica delle insuline.

Pierpaolo suggerisce *l'interval training* come metodo di allenamento migliore per chi ha poco tempo e vuole mantenersi abbastanza veloce e in forma.

Altre domande riguardano la gestione dei recuperi e la sopportazione dei carichi di lavoro o semplicemente un programma di allenamento per la maratona.

A chi chiede cosa è il Test di Conconi, risponde il dott. Corigliano: è uno dei metodi di valutazione motoria più utilizzati in ambito sportivo che prevede l'esecuzione di una prova da sforzo incrementale di tipo massimale. Valutando la sottile relazione che lega frequenza cardiaca ed intensità dello sforzo, si possono ricavare dati importanti che consentono di scegliere il protocollo di allenamento più adatto. In questo contesto viene anche chiarita la differenza tra attività anaerobica e aerobica, altro quesito proposto.

A chi riscontra problemi nel gestire la glicemia dopo brevi e intensi sforzi anaerobici a causa degli ormoni antagonisti, al prof. De Feo non resta che sconsigliare questo tipo di allenamenti o per lo meno di adottare alcuni accorgimenti a livello di insulina e alimentazione nella fase immediatamente successiva.

Per aumentare la resistenza lipidica con allenamenti a digiuno l'esperienza è fondamentale, e bisogna educare progressivamente il proprio fisico ad utilizzare i grassi, adeguando *training-session*, alimentazione, dosi e tipo di insuline.

A spiegazioni più dettagliate dei meccanismi della trasformazione dei grassi in glucidi e dell'azione dei diversi ormoni (insulina, glucagone, adrenalina) si alternano risposte più semplici come il positivo effetto dello sport sulla pressione arteriosa.

Vengono esaminati anche alcuni errori nella gestione delle insuline lente nell'imminenza di una competizione. Il rischio ipoglicemia è forse l'unica vero "timore" o "fattore debilitante" comune nell'atleta con diabete anche se dai moduli ricevuti si evince che non viene percepito come fattore limitante, ma come problema collaterale che, se nasce, si affronta.

I vantaggi nell'utilizzo del microinfusore apparirebbero evidenti nella gestione metabolica dello sportivo con diabete, ma dai dati emersi non si rilevano indicazioni univoche di miglior compenso dei microinfusi rispetto ai soggetti in multiiniezione. Anche qui l'importante è prescrivere a ciascun soggetto la terapia e lo strumento di terapia più consoni al proprio profilo.

Le domande relative all'alimentazione vedono Monica Miccio, dietista, rispondere un po' emozionata. La corsa deve essere supportata da un'attenzione salutista verso l'alimentazione. Importante sapere cosa assumere in vista di gare di endurance, il seguire una dieta equilibrata (carboidrati, proteine, grassi) non difforme da quella suggerita a qualsiasi sportivo, ma è superfluo l'utilizzo di integratori in presenza di percorrenze e carichi di lavoro che non superano i 50 km settimanali.

Non esiste correlazione tra gruppo sanguigno e diabete e nemmeno la cd "dieta del gruppo sanguigno" ha fondamento scientifico, risultando teoria generica e non dimostrata.



\* Alcuni argomenti (traumatologia dello sport in particolare) non sono stati trattati a causa dell'assenza di esperti che per sopraggiunti e inderogabili impegni hanno dato forfait in tempo non utile per provvedere ad un avvicendamento.

Il dibattito si è vivacizzato quando l'argomento si è rivolto agli aspetti psicologici dello sport. Ipo e iperglicemia possono infatti essere condizionate dalle nostre nevrosi e dai nostri stati d'animo e possono incidere sulla regolazione dell'umore.

Le caratteristiche della personalità che sono associate con il controllo glicemico, sono le stesse che influenzano la costanza nel seguire la terapia e i comportamenti che favoriscono la salute e il controllo generale nella popolazione adulta. Il "vivere bene" deriva anche altri aspetti, non ultimo quello dell'equilibrio psico-fisico di un individuo. La dottoressa Scarpitta interviene nel dibattito ribadendo come dai dati raccolti emerge un quadro indiscutibile dove il piacere di correre è la ragione principale che spinge lo sportivo diabetico ed è questa passione che lo motiva al sacrificio, alla costanza e all'adottare tutti gli accorgimenti necessari.

Se effettivamente lo sport faccia bene o no, e se non sia preferibile piuttosto aumentare le dosi di insulina invece di impazzire dietro a "glicemie ballerine" dopo uno sforzo fisico, è argomento che accende ancor più il dibattito. La risposta è variegata ma non è dissimile da quella che vale per ogni sportivo con e senza diabete. Gli sbalzi glicemici non sono determinati di per sé dal fatto di praticare sport. Dai dati emersi non sembra esistere una correlazione tra miglior compenso, miglior glicata e maggiori dosaggi di insulina. Dipende da come si è sportivi e da come si è diabetici. Esiste un cattivo modo di fare sport, che ovviamente ha effetti ancor più pericolosi nel soggetto diabetico. Ma uno sport praticato con attenzione, passione, equilibrio, non può che portare nel breve-medio periodo ad un quadro generale migliore rispetto al soggetto sedentario. E' la sedentarietà la vera patologia!

Il forum prosegue dopo la fase calda. Si scopre inoltre che il diabete di tipo 1 può colpire anche un cinquantacinquenne e che a 54 anni, dopo una lunga storia da insulino-dipendente e scampato il rischio di una amputazione, è possibile pensare di preparare e correre una maratona. A cosa si va incontro? Fatica, metodo, gioia ... gratificazione. Un'esperienza di vita.

Tranquilli non date colpa dei vuoti di memoria a diabete e ipoglicemie: gli studi in merito lo escludono rassicura il professor De Feo. Il diabetico inoltre non è nemmeno soggetto a un maggiore accumulo di acido lattico e non sembrano esserci correlazioni tra iperglicemie postprandiali e scarso rendimento delle prestazioni mattutine successive.

Dopo queste rassicurazioni e in considerazione dell'orario e del ritardo accumulato, il Clinic si è chiuso per dare spazio al briefing della "maratonina".

Pippo, coadiuvato da Cristian, prende la conduzione del Beat Pippo Briefing (BPB) dove vengono illustrati agli atleti caratteristiche del percorso, tempistiche e dettagli organizzativi. I nominativi, la provenienza e i record personali dei partecipanti scorrono sullo schermo gigante, mentre si provvede alla consegna dei pacchi gara chiamando uno ad uno i podisti.

C'è stata un po' di confusione e frenesia, ma un Pippo determinato è riuscito a riportare l'ordine e gestire l'assalto alle buste con i pacchi gara. La stanchezza dopo più di tre ore inchiodati su una sedia, comincia a farsi sentire.

E' stato faticoso ma divertente moderare il briefing e alla fine tutti hanno ricevuto il materiale necessario, prima della cena dove si è continuato a parlare, sorridere e stare insieme.

## ***Una Beat Pippo a tutto ... Gus !***

La cronaca della gara è già stata inviata nei giorni immediatamente successivi all'evento. La riproponiamo qui in versione sintetica.

Augusto "Gus" Zecca vince il Campionato italiano di Mezza Maratona riservato agli Atleti con Diabete svoltosi in concomitanza alla Maratonina di Sicilia di Mazara del Vallo (TP). "Beat Pippo", come è stata battezzata la gara riservata ai "mellito runners", vede il veloce podista romano succedere a Pippo Pipitone, campione in carica e promotore dell'evento assieme ad AGD Marsala e Diabete No Limits Onlus. Mazara del Vallo è vestita a festa con le scritte *Changing Diabetes* sulle divise da gara degli atleti con diabete e su tutti i pettorali dei quasi 600 iscritti. Giornata di sole, temperatura tra i 16-18 °C, e un fastidioso vento di libeccio a spirare sul lungomare.

Ma veniamo alla cronaca della maratonina.

La partenza è ritardata alle 9,45 per alcune difficoltà nel gestire l'inserimento in griglia di tutti i partecipanti. Alla fine più o meno allineati sotto l'arco la gara parte. Cronometraggio con microchip ma senza "real time".

Il primo giro vede scattare in testa il cinquantatreenne di Lentini (SR), Vincenzo Liberto, che con passo elegante ed estremamente efficace sfreccia nei primi 2 km ad un ritmo intorno ai 3'45/km chiudendo il primo passaggio del circuito di 7 km in 27'30 (3'56/km). Velocità incredibile: anche il professor Pierpaolo De Feo, assistente in corsa dei podisti con diabete, è impressionato dalla fluidità nell'azione di corsa di questo meraviglioso corridore.



A seguire, la coppia composta da Augusto Zecca (Roma) e Cristian Agnoli (Verona), entrambi in gara e soci fondatori dell'associazione Diabete No Limits Onlus.

Il dinamico duo procede assieme, con un Cristian più brillante nella prima parte di giro (sempre un po' scriteriata la sua condotta di gara nei primi chilometri) e un Augusto più accorto e prudente nella gestione dello sforzo: il passaggio alla prima tornata è in 28'02 (4'/km).

Vincenzo Liberto è avanti almeno trenta secondi, tenuto a vista, ma fuori portata se costante su questi ritmi sino alla fine.

Pippo Pipitone, sulla carta il più veloce, riesce stoicamente a tenere il passo per i primi 3 km, ma presto si dovrà arrendere all'infortunio al piede che lo ha attanagliato da mesi e che gli ha impedito di correre ed allenarsi. Gara di cuore e orgoglio siciliani la sua: onore al merito al padrone di casa e campione in carica che concluderà comunque a denti stretti, correndo sofferente e praticamente con una gamba sola.

Al giro di boa sul Lungomare San Vito, ventosissimo e in leggero falsopiano, Liberto comincia ad accusare un certo affaticamento, e il duo Agnoli-Zecca guadagna fiducia e metri.

Qualche sguardo d'intesa, qualche incoraggiamento, qualche smorfia: inizia il lento e inesorabile recupero sul capofila. Gus redarguisce bonariamente la foga dell'Agnoli-scatenato che dopo aver superato una piccola crisi da ipoglicemia con due bustine di zucchero, procede un po' a strappi sul rettilineo battuto dal forte vento. I due collaborano e si danno il cambio nel tirare contro vento, sfilando alcuni concorrenti che li precedono. Riescono pure a sorridere, nonostante la fatica, e a scambiarsi brevi e ansimanti impressioni sulla gara. In quarta posizione, qualche centinaio di metri più dietro, segue, caparbio e su buoni ritmi, il valdostano Oscar Dalbard. Agnoli e Zecca proseguono determinati, riducendo il distacco dal primo e aumentando il divario dagli inseguitori. Il rallentamento di Liberto si trasforma in crisi e poco dopo il 12° km i due inseguitori prendono la testa della corsa. Qualcosa non funziona più nella stupenda meccanica di corsa del forte podista di Lentini. I due prima lo affiancano e poi lo sfilano. Vano l'invito ad accodarsi e tenere duro: Vincenzo, purtroppo, è in evidente difficoltà. Nella fase conclusiva del secondo giro, un Cristian ora apparentemente più baldanzoso e pimpante, soprattutto nei brevi tratti in leggera salita, conduce al crono del secondo passaggio, 14° km, in un ottimo 56'40 (4'03 al km). I due si giocano la vittoria all'ultimo giro.

Superata Piazza Mokarta e rientrati sul lungomare, si consuma il momento cruciale della corsa. Cronaca di un attacco annunciato: Zecca, che aveva avvertito precedentemente l'amico-rivale delle sue intenzioni, prova tutto e accelera progressivamente di quei pochi secondi al chilometro. Il podista gardesano non riesce a rispondere, nonostante gli incoraggiamenti a non mollare dello stesso Augusto e del professor Pierpaolo de Feo che per tutta la gara ha seguito la corsa in bici sostenendo e consigliando i corridori con grande bravura e tempismo. Gus allunga di una trentina di metri e Cristian, ora un po' schiacciato e seduto nella sua azione, sembra ancor poter contenere, anche se a fatica, il distacco: il gap non è ancora incolmabile. Il giro di boa sul lungomare consente di valutare le distanze, di osservare lo stile di corsa e le espressioni di fatica degli altri concorrenti. Cristian, senza convinzione, prova una improbabile rimonta nel difficile tratto controvento, ma Gus a denti stretti non molla di un centimetro, anzi allunga nell'ultimo tratto di prima di rientrare nelle vie del centro storico. Il vantaggio è ora valutabile in una cinquantina di secondi, forse più. A nulla serve il forcing finale dell'inseguitore. Gus è brillante più che mai e spinge al massimo delle sue possibilità, radente e filante, anche nei tratti lastricati del percorso. Il rettilineo conclusivo vede l'arrivo trionfante di un agile e festoso Gus che, tra gli applausi, termina con lo splendido tempo di 1h25:04, primato personale, che vale pure il 62° posto nella classifica assoluta della Maratonina di Sicilia.

Augusto Zecca (nella foto) è il nuovo Campione Italiano di Mezza Maratona Atleti con Diabete.



Ad un minuto esatto di distacco, Cristian, vicecampione, è 76° nella graduatoria generale. Al terzo posto un ottimo Oscar Dalbard che chiude in 1h28 (97° assoluto), ottima prestazione per un atleta polivalente che non corre una competizione ufficiale di mezza maratona da quasi un anno. I primi tre podisti con diabete nei primi 100 della classifica generale! Al quarto posto, l'elegante e potente Vittorio Casiraghi, in 1h30,36, seguito in quinta posizione dall'esperto maratoneta Alberto Palazzi, in 1h33,26. I due cinquantenni con diabete si classificano rispettivamente 5° e 7° nella categoria MM50!

Alla spicciolata giungono tutti gli altri. Segnaliamo tra gli altri Andrea Guerra, presidente di Ciclismo & Diabete, dalle due ruote ai due piedi, che al debutto, chiude in 1h36. Marco Tilaro è il più veloce tra i diabetici di tipo 2, concludendo in 1h37,09. Pippo Pipitone, favorito alla vigilia, ha concluso in 1h40, sopportando eroicamente il dolore al piede destro e spronando tutti i partecipanti lungo il percorso: un vero leader anche nei momenti di difficoltà. Salvatore Tanieli, nonostante un'ipoglicemia in corsa (44 mg/dl!), ha saputo gestirsi, integrando di zuccheri e appena ripresi, pian piano, concludere in sicurezza la gara in 1h57 e spiccioli. Per la cronaca il titolo femminile è andato all'unica donna che ha affrontato la distanza lunga: Giuseppina Bisciaio conclude la corsa in 2h21 attraversando lo striscione scortata dai primi due della classifica e tra gli applausi del pubblico. L'anno prossimo speriamo di portare almeno un paio di rappresentanti del gentil sesso a concorrere per il titolo.

Complimenti a tutti i partecipanti, a chi ha corso per dare il meglio di sé e chi per aiutare gli altri a farlo. Tra questi Marcello Grussu che ha accompagnato Salvatore Mancosu a concludere la sua prima esperienza in mezza maratona in 2h06 e 49 secondi. Lo sport è anche questo.

Segnaliamo il ritiro del leader provvisorio, Vincenzo Liberto, che a causa di una ipoglicemia non avvertita per tempo e successivamente forti crampi, ha dovuto abbandonare a 2/3 di gara. Purtroppo un problema può capitare anche all'atleta con diabete esperto, ma la percentuale dei ritirati nella nostra categoria non è difforme da quella degli altri partecipanti alla gara .... Anzi! Lo aspettiamo in forma alla prossima edizione: in una telefonata agli organizzatori Liberto ha rassicurato tutti sul suo stato di salute, scusandosi, (ma nemmeno doveva ...) per l'accaduto. Forza Vincenzo!

Congratulazioni anche a tutti i podisti con diabete, agli accompagnatori, ai diabetologi che hanno preso parte alla corsa non competitiva indossando le magliette con lo slogan "Io mi curo correndo ... e tu?".

Prezioso il contributo di coloro che si sono prodigati nelle rilevazioni glicemiche pre e post gara e a rifornire di zuccheri all'occorrenza, Prezioso il contributo di coloro che si sono prodigati nelle rilevazioni glicemiche pre e post gara e a rifornire di zuccheri all'occorrenza, in particolare lo staff di AGD Marsala.

I trofei *Changing Diabetes* sono stati assegnati in una festosa e partecipata cornice di pubblico. Il vincitore assoluto ha conquistato anche il titolo del 5° camp. Aniad, l'Associazione Nazionale Italiani Atleti Diabetici presieduta dal dott. Gerardo Corigliano, che ha collaborato fattivamente all'evento.

Quest'anno Pippo era l'uomo da battere e l'impresa "Beat Pippo" è riuscita, anche se in parte per merito del piede birichino del forte atleta siciliano. Per Pippo la vittoria più grande è stata il successo della manifestazione.

CLASSIFICA FINALE BEAT PIPPO CHALLENGE 2007 - 1° TROFEO CHANGING DIABETES - 5^ ED. CAMP. ANIAD							
MARATONINA DI SICILIA 9 DICEMBRE 2007 - MAZARA DEL VALLO (TP)							
POS. BEAT PIPPO	PETT	COGNOME NOME	CAT	POS. ASS.	POS. CAT	PROV.	TEMPO
1	2	ZECCA AUGUSTO	MM40	62	17	ROMA	1,25,04
2	4	AGNOLI CRISTIAN	MM35	76	19	VERONA	1,26,04
3	3	DALBARD OSCAR	TM	95	17	AOSTA	1,28,04
4	8	CASIRAGHI VITTORIO	MM50	129	5	MONZA	1,30,36
5	22	PALAZZI ALBERTO	MM50	165	7	MODENA	1,33,26
6	10	CUNEAZ MARCO	MM40	197	70	AOSTA	1,35,48
7	16	GUERRA ANDREA	TM	202	26	PERUGIA	1,36,13
8	26	TILARO MARCO	MM40	224	77	ENNA	1,37,09
9	12	DORE ANGELO	MM55	228	9	NUORO	1,37,29
10	29	CORRAO GIUSEPPE	MM40	230	***	PALERMO	1,37,36
11	14	GALLO FRANCESCO	MM45	242	46	PALERMO	1,37,58
12	1	PIPITONE GIUSEPPE	MM40	269	84	TRAPANI	1,40,21
13	17	LA MANTIA GIOVANNI	TM	310	29	PALERMO	1,44,06
14	9	CONSIGLIO MICHELE	MM45	316	68	POTENZA	1,44,30
15	20	MANCA ALESSANDRO	MM35	317	58	ORISTANO	1,44,41
16	13	FIDENZI ALESSANDRO	TM	321	31	ROMA	1,44,45
17	27	BETTINO GIUSEPPE	MM60	352	***	MESSINA	1,47,52
18	7	BITTI PIO LEONARDO	MM50	381	38	NUORO	1,52,15
19	28	DI STEFANO ALFIO	MM50	389	40	SIRACUSA	1,54,09
20	25	TANIELI SALVATORE	MM45	406	87	LECCE	1,57,24
21	19	MAGGIO DARIO	MM35	418	64	PALERMO	1,59,52
22	5	BISCIAIO ATTILIO	MM50	422	43	PERUGIA	2,00,57
23	21	MANCOSU SALVATORE	MM40	442	110	ORISTANO	2,06,48
24	15	GRUSSU MARCELLO	MM45	443	981	ORISTANO	2,06,49
1F	6	BISCIAIO GIUSEPPINA	MF45	465	10	PERUGIA	2,21,48
	RITIRATO	LIBERTO VINCENZO	XXX	XXX	XXX	SIRACUSA	XXX
	PROMO	SORMANI MAURO	XXX	XXX	XXX	COMO	XXX
	PROMO	MICHELA DEL TORCHIO	XXX	XXX	XXX	L'AQUILA	XXX
	NON PARTITO	PERUFFO MARCO	XXX	XXX	XXX	VICENZA	XXX

## *Dopo Gara? ... I Can Get .... Satisfaction!*

Nella postazione medica in zona partenza, lo staff AGD Marsala, coordinato dalla dottoressa Scarpitta, splendidamente collaborata da tre validi infermieri (Vito Giacalone, Anna M. Li Vigni, Elisa Asaro) ha raccolto le rilevazioni glicemiche relative al gruppo Beat Pippo.

Preziose informazioni sono pervenute via internet e brevi manu, grazie ai moduli "Dopo Gara" e "Satisfaction". Non tutti li hanno inviati, 23 su 35 partecipanti: probabilmente abbiamo sbagliato nel non sottolinearne sufficientemente l'importanza o nel non richiederlo in situ a fine manifestazione. Ci riteniamo comunque soddisfatti del "feedback" in considerazione della disponibilità dimostrata da tutti i partecipanti nel lungo percorso Beat Pippo, costellato di moduli e formulari da compilare.

Vediamo di riassumere cosa è uscito. Emergono infatti dati interessanti e un consenso generale per l'impostazione interattiva, l'atmosfera, la qualità dell'organizzazione.

Il peso corporeo medio dei partecipanti è di kg 68.17, l'altezza media di cm 171.07.

La glicemia media dichiarata al risveglio è stata di 161.1 mg/dl, quella alla partenza di 189.61 mg/dl con 115,47 mg/dl di valore medio all'arrivo.

Alcuni hanno lamentato glicemie al risveglio elevate a causa delle mutate abitudini alimentari derivanti dall'aver consumato i pasti al ristorante con menu forzatamente predefiniti (impossibile per questioni logistiche servire un *menu à la carte* in presenza di "banchetti" con più di cento commensali. Ma lavoreremo anche su questo!)

La colazione della domenica è stata servita come richiesto a partire dalle h 6,50 con un buffet assai ricco e con vasta scelta di alimenti, su cui costruire il proprio pasto pre-gara. 2/23 hanno praticamente corso a digiuno (caffè e un tozzo di pane), mentre i cibi più consumati sono cereali (pane, biscotti secchi, fette biscottate, cornflakes) con marmellata, miele o nutella (13/23) e talvolta pane con prosciutto (4/23).

Ananas fresco, arance e succhi di frutta (7/23) e crostate di frutta (4/23) sono stati utilizzati per il carico glucidico, mentre caffè o thé (13/23) sono preferiti al latte, anche se non manca il consumo di latticini, cappuccini, yogurt (11/23), oltre che di brioche e cornetti (7/23), immediatamente prima di una competizione sportiva. Ciò rende necessario un lavoro di educazione nutrizionale: uno sportivo, ancor più se con diabete, non può a nostro avviso prescindere da un approccio salutista all'alimentazione.

Le ipoglicemie in gara sono state complessivamente 6 di cui 5 segnalate nei moduli ma di lieve entità e opportunamente corrette in gara portando così serenamente a termine la propria prestazione. Nessuna ipo grave dunque (=perdita sensi) e in un solo caso, come raccontato nella cronaca di gara, ha costretto al ritiro. 13 partecipanti, sempre tra i 23 che hanno compilato i moduli esaminati, hanno dichiarato di aver fatto ricorso ad integrazioni in corsa (bustine di saccarosio o destrosio, fruttini, cheer-pack liquidi, maltodestrine, bibite zuccherine).

Nei quattro casi segnalati di correzioni di insulina rapida effettuati a colazione, si è riscontrato poi in gara qualche scompenso con problemi di ipoglicemia.

In 22 (sempre su 23) dichiarano l'intenzione di partecipare ancora a questo tipo di manifestazione e di essersi sentiti sufficientemente coinvolti (1 abbastanza); 23 consiglierebbero ad altri diabetici di partecipare a questo tipo di evento, 20 ritengono che questa esperienza migliorerà la propria gestione del diabete (2 forse, 1 lo esclude); 13 anche che incrementerà le proprie prestazioni atletiche (3 lo escludono tassativamente, 7 non lo credono).

Abbiamo anche chiesto di dare dei "voti" da 1 a 10 a vari momenti della Beat Pippo, con i seguenti risultati di media aritmetica: alla manifestazione in generale 9.04; a pacco gara, gadget e premi 9.13, ad esperti e relatori 8.47; al Beat Pippo Marathon Clinic 8.69, al Beat Pippo Briefing 8.82; alla Struttura ricettiva 7.91; alla Maratonina di Sicilia 8.17, al completino Podismo & Diabete 9.30, ad organizzazione ed assistenza 9.08, all'utilità della manifestazione 9.13.

In tutti i moduli ricevuti si manifesta l'intenzione di partecipare anche l'anno prossimo all'appuntamento del campionato. Correre una maratona in primavera trova 12 persone interessate anche se la distanza di Filippide è più ostica. Buon interesse (20/23) per la "corsa natura" anche se con differenziazioni rispetto a distanza e profilo altimetrico. Unanime consenso per l'organizzazione di campi di allenamento (Training Camp) riservati a sportivi diabetici. La strada aperta con Beat Pippo porterà alla promozione di numerosi altri eventi per la cui organizzazione faremo ricorso a tutte le energie residue e al nostro imperituro entusiasmo.

Non sono mancati rilievi sempre con spirito "costruttivo". Qualche critica alla società sportiva che ha organizzato la manifestazione podistica per la gestione della corsa; in particolare i ristori non adeguati, la mancanza di bagni chimici e lo scarso calore della cittadinanza verso la competizione, vista più come fastidio per le strade chiuse al traffico che un'occasione di festa e partecipazione cittadina. Alcuni appunti per la localizzazione della struttura ricettiva, un po' isolata e lontana dal centro.

Altri richiedono maggior attenzione all'esigenze dello sportivo principiante e al diabetico di tipo 2, e in genere verso coloro che non avendo tempi di rilievo si possono sentire messi in secondo piano.

Alcuni sottolineano come sia necessario applaudire al binomio sport e diabete come opportunità, ma sicuramente non al diabete in sé, come si potrebbe rischiare di interpretare erroneamente, ribadendo che ovviamente sarebbe meglio non avere questa patologia.

Anche un isolato rimprovero di eccessiva rigidità al duo Pippo-Cristian. Ma faremo tesoro di tutte le critiche.

La richiesta comune è di spazi per il confronto, personalizzando sempre più l'approccio e legandolo a casi concreti e al vissuto personale. Auspicabile individuare strumenti sempre più efficaci, come suggerito, per "conoscere nei dettagli l'autogestione della glicemia sia in allenamento che in gara da parte di tutti", il fai da te spesso fa sbagliare ma confrontando gli errori di tutti si possono trarre consigli utili.

Queste, in sintesi, le reazioni alla Beat Pippo.

Non abbiamo fatto nulla di straordinario, ma ci auguriamo che le motivazioni, la distensione e l'entusiasmo trasmessi da tutti gli intervenuti, possano essere da sprone a chi vorrà fare quel passo in più verso una vita attiva e aperta al confronto, perchè no anche agonistico, in compagnia del diabete.

Per la prossima edizione miglioreremo la formula, aumentando lo spazio "question-time" e aggiungendo la presenza di preparatori atletici e personalità dello sport con esperienza di diabete, diretta o indiretta. Lo scopo è portare al workshop una squadra da tripla "A" (perdonerete il termine da società di rating finanziario) formata da Atleti, Allenatori e Addetti ai Lavori, essenziale per rendere il dibattito ancor più partecipato, coinvolgente, utile e approfondito.

Inoltre vedremo di aumentare ed allargare la partecipazione, sia in termini quantitativi che qualitativi. Senza però portare di peso le persone o di forzare troppo la mano. Cercheremo di motivare e stimolare con la bontà delle nostre idee e la forza della nostra passione, ma il tutto dovrà rimanere "spontaneo" e "amatoriale". In particolare lavoreremo anche sui più giovani, i veri assenti a questa manifestazione. Gli under 25, un po' per il tipo di disciplina di scarso appeal tra i giovanissimi, un po' perché distolti da altri mille interessi, sono il bacino di utenza su cui dobbiamo "lavorare" se non altro per un senso di responsabilità verso le nuove generazioni. Vedremo cosa succederà ... intanto i "vecchietti" diano il buon esempio e facciano tesoro dell'esperienza Beat Pippo. La nostra benzina è il vostro entusiasmo, e "per rimanere giovani occorre correre veloci" (R. Albanesi, *Correre per Vivere Meglio*, 2004, Ed. Tecniche Nuove).

Nelle parole della dottoressa Scarpitta, la persona che più ci è stata vicina in questo percorso, Beat Pippo è stata "esperienza ricca di contenuti non solo scientifici, ma soprattutto umani, utile esempio da riproporre nelle varie realtà locali, sia per chi è affetto da diabete, sia per tutti i componenti del team diabetologico, al fine di diffondere un messaggio di libertà di scelte di vita indipendente dalla presenza di una condizione cronica".

Per questo Riva del Garda (TN), il 15-16 novembre p.v. ospiterà l'ed. 2008 del "Campionato" riservato ai Mellito Runners in concomitanza con la Garda Trentino Half Marathon. L'acronimo IDDM, (Informare, Dibattere, Divulgare, Motivare) coniato da Cristian, sintetizza lo spirito e gli obiettivi anche delle future iniziative. Dopo Beat Pippo, sarà dunque, "Vivaci Mellito Marathon" il nickname del prossimo appuntamento di confronto per aprirsi allo sport, al diabete, alla vita. Lunghi da noi ogni tentativo di "ghettizzazione" a glicemia controllata. Lo scopo è quello di ritrovarsi per aprirsi verso gli altri. Questo il senso della formula IDDM: alla Vivaci proveremo ad applicarla a 50 podisti con diabete, il numero di partecipanti che ci prefiggiamo di portare al traguardo sulla distanza della mezza maratona. Missione possibile? Tentar non nuoce.

Informazioni e dettagli edizione 2008 su [www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org)

## ***Beat Pippo Stories ...***

Sette testimonianze, sette prospettive diverse sulla Beat Pippo: al di là dei dati e delle nostre dissertazioni, questi racconti personali, esprimono il senso più vero della manifestazione in terra siciliana.

*"Dalla magia alla magia"*

di Alessandro Fidenzi, DM 1, ROMA

*Sveglia mattutina ore 06:00! Il giorno prima figuratevi l'avevo messa alle 05:00 per presentarmi a Fiumicino in tempo, di questo passo mi sono detto converrà cambiare lavoro ... magari diverrò un giornalista! Ma una volta alzato non c'è tempo per meditare, mi devo sbrigare, docciarmi, scendere per fare colazione purtroppo il tempo è tiranno, ma c'è più gusto nel fare tutto ciò in fretta, perché oggi è il giorno fatidico della Maratona Beat Pippo! Rapida occhiata fuori dalla finestra, il tempo non promette bene, ma le previsioni guardate sui molti Tg fino a tarda sera, me lo dicevano che c'era da soffrire, altro sguardo al bellissimo pacco gara che contiene un completo da runner stupendo, stick glicemico e via al breakfast, dove incontro gli altri atleti che ormai sono diventati tutti amici... e che amici! L'atmosfera che si crea fin dall'inizio è bellissima, rapidi consigli su come affrontare il percorso, esperienze di maratone passate, strategie da attuare ... tutto questo parlando sempre con lo spirito goliardico, che ci ha fatto conoscere e confrontarci nella giornata precedente, grazie ai seminari tecnici utilissimi. Arrivati sul lungomare di Mazara, l'aria è freddino, direi anche troppo, il vento che fa da padrone e le nuvole all'orizzonte, freddano i muscoli degli atleti ma non il cuore, la voglia di correre e di dimostrare ancora una volta a se stessi di esserci è tanta, la si legge nei loro volti e traspare nei loro occhi, tante le persone accorse da diverse regioni d'Italia, per fortuna che con il doveroso obbligo del pre-riscaldamento, si*

riesce ad avere un po' di tepore corporeo! Sono le 08.00 circa, le persone (un po' assonnate), all'inizio decine diventano sempre più, fino a diventare una folla di oltre 500 partecipanti e addetti ai lavori ... stupendo vedere il work in progress di una maratona dal vivo! Foto di gruppo, presentazione alla folla degli atleti diabetici belli, simpatici e forti (così si mormorava ah ah!!) e poi... tutti a prendere posizione nella zona di Starter. A quel punto, improvvisamente le bellissime e incoraggianti pacche sulle spalle, i sorrisi e le battute, lasciano posto ad altri gesti tecnici per "veri intenditori". Per chi ama veramente correre e la corsa sono gesti che danno il giusto sapore dell'agonismo, quel pizzico di adrenalina che ti carica, come ad esempio il settare l'orologio, lo stretching, gli ultimi aggiustamenti sulle stringhe delle scarpe e alla canottiera e pantaloncini in dotazione che indossata, come un'armatura, te la senti cucita sulla pelle per quanto ti renda felice e che viene sfoggiata con aria fiera e orgogliosa ... meraviglioso! Dalla magia dei preparativi alla magia del segnale di partenza, si corre finalmente ragazzi!! Le campane della chiesa suonano a festa, l'incitamento delle persone è meraviglioso ed un piccolo raggio di sole irradia il lungomare, come a volerci salutare ed augurarci una buona fortuna atleti ... fantastico! I chilometri sono tanti... 21 per l'esattezza, ma non ci penso, non è un numero che mi mette paura ho voglia di correre, sono settimane che aspettavo questo momento, ho un altro numero in testa quella di una glicemia 330 da far scendere, quello sì che mi spaventa, ma so che correndo quel numeraccio lo butterò giù mettendolo ko! Forza Ale mi dico, i volti degli atleti sono stupendi da osservare mentre corro, quella rilassatezza iniziale dei primi 5 chilometri cede il passo al loro sforzo fisico, ecco che si vedono i primi visi paonazzi e il sudore che scende come se fosse un fiume in piena, il respiro nel gruppo si fa sempre più cadenzato, l'affanno è già percettibile da molti ma ognuno dei partecipanti corre, perché c'è voglia di sentirsi vivi per giungere ad una meta, corre per solcare quel traguardo che per settimane ha sognato mentre si allenava, corre per quell'arrivo per il quale la notte prima non si dormiva ... è magia pura! Al 18° km, sprizzo gioia da tutti i pori, guardo il tempo sull'orologio e mi metto a ridere, mi accorgo di stare troppo sotto sui miei tempi e che il mio personale l'avrei sicuramente disintegrato, sono felicissimo continuo a ridere, ma come voleva dimostrarsi la felicità dura poco, arriva improvvisamente un'ipoglicemia da far paura, vedo il percorso doppio, triplo, quadruplo capisco che c'è bisogno di zucchero a go-go, mi prendo delle bustine e dopo qualche minuto recupero le forze, ma non basta, ecco arrivare come un fulmine a ciel sereno una fitta al tendine dietro il ginocchio da far paura! Mi separano quasi 3 km dall'ambita meta che ora è diventata agognata, non riesco più a correre rallento progressivamente non ce la faccio più, è inutile, si presenta nel mio cervello la decisione più saggia quella di abbandonare, ho voglia di urlare, di piangere, ho bisogno di sfogarmi ed ecco che scendono le lacrime da sole, tutto improvvisamente attorno a me crolla, diventa tutto negativo, il tempo passa inesorabile sul cronometro, gli atleti mi passano come se avessi 90 anni, le nuvole si fanno scure e il cielo terso, il vento come se non bastasse incalza. Sopraggiungono due runners dietro la mia canottiera, che avvicinandosi verso di me, mormorano qualcosa, la ragazza era letteralmente a pezzi e voleva abbandonare e il ragazzo la incoraggiava sempre assiduamente, gli diceva con il fiatone più o meno così: "Non mollare ora, le cose sofferte sono le più belle da ricordare e pensa sempre a chi non ha la possibilità di poter correre!". Le mie orecchie sentono il discorso, appoggiano il loro pensiero, ma seppur nobili parole da conservare nella memoria, cavolo non ce la faccio a reagire, ho troppo dolore, decido che alla prossima curva mi fermerò, eccola la vedo e la supero quella maledetta curva. Ho abbassato lo sguardo, con visibile tono di arresa, ma improvvisamente vedo un disabile sulla sedia a rotelle che mi guarda mi fa il gesto del pollice all'insù per caricarmi, una frazione di secondo, non di più, il tempo di un battere di ciglia, ma che è servito ai nostri occhi per trasmettere una magia, improvvisamente mi sento una carica esplosiva dentro di me, il cuore ricomincia a battere e a incoraggiarmi di nuovo, dico a me stesso, costi quello che costi Ale mio, devo e voglio arrivare fino alla fine, solcare quel traguardo e correre per quel ragazzo! I km davanti a me li divoro, il dolore aumenta, ma non lo voglio sentire, l'adrenalina in corpo a litri e la gente che mi incita fa il resto, vedo il traguardo 300m mi separano, poi 200m, 100m arrivo finalmente.. ce l'ho fatta!!! Dò uno sguardo al tempo, così per scherzare, per assurdo miglioro il tempo personale di 2 minuti, mi fermo e mi seggo sopra un marciapiede, il dolore è insopportabile, mi faccio subito uno stick ho 120 sono felicissimo perché ho vinto 3 maratone quella giornata... la mia personale, quella sulla glicemia e quella per quel ragazzo.

*" L'isola 'Cellai'?"*

*di Angelo Cellai, ex DM 1, ROMA*

*E' stato bello partecipare! E' stato bello per la passione che si respirava fra i presenti, per il confronto fra persone unite tanto dal diabete quanto dalla passione per lo sport. Per alcuni lo sport è stata una scoperta legata alla comparsa della malattia, un modo per affrontare attivamente la vita e vincere - la testimonianza più viva è quella espressa da Vincenzo Lentini nel corso del meeting di sabato, in cui racconta di come alla prospettiva di perdere una gamba abbia reagito dedicandosi alla corsa, arrivando a 54 anni nelle splendide condizioni di forma che tutti noi abbiamo potuto vedere. Per tanti altri lo sport è stato semplicemente una passione parallela alla presenza del diabete. Anche in questo caso ognuno di noi ha imparato a guardare in se stesso durante la pratica sportiva con una maggiore consapevolezza rispetto ad una persona non soggetta alla stessa patologia. Da questo punto di vista il diabete è una chance. Ma è*

anche una chance perchè ci fa conoscere appassionati di ciclismo, di corsa, di alpinismo, di tante diverse attività sportive in cui la testa gioca un ruolo fondamentale per conseguire il risultato di vivere e gustare la vita pienamente. Sicuramente la manifestazione 2006 che si è svolta a Lecce ha dato molto ai partecipanti. Per quella appena conclusa (...) posso testimoniare personalmente ma altrettanto mi aspetto dalla prossima che si svolge a novembre sul Garda. Finisco col dire che la mia è stata una partecipazione "particolare" per due motivi: il primo perchè a causa di un infortunio che mi impedisce di allenarmi da fine maggio 2007 non ho disputato la mezza ma mi sono limitato alla non competitiva correndo un giro di 7 km. Il secondo è che sono stato diabetico tipo 1 dal 1970 (avevo 3 anni) fino al 2005, quando grazie all'inserimento in un protocollo sperimentale ho ricevuto due iniezioni di isole di langerhans nel fegato diventando insulinoindependente. Voglio frenare i facili entusiasmi di chi crede che questo risolva il problema diabete: adesso le mie glicemie sono ottime ma quasi sicuramente tutte le isole che ho ricevuto moriranno nel giro di pochi anni riportandomi nella condizione di partenza, inoltre al momento prendo farmaci immunosoppressori che non mi danno oggi particolari problemi ma nel primo anno sono stati piuttosto fastidiosi (brufoli, afte in bocca, dolori articolari, diarrea e maggior predisposizione ad infezioni urinarie). Voglio però spingere ad una riflessione: complessivamente sono molto contento di aver fatto queste infusioni. Le mie glicemie da due anni sono ottime ed ho notato un generale miglioramento fisiologico. Microaneurismi e piccole alterazioni neurologiche conseguenti a 35 anni di diabete sono in remissione e complessivamente il sistema immunitario risponde eccellentemente ai virus comuni. Probabilmente è rafforzato dalle ottime glicemie più di quanto è indebolito dai farmaci che prendo - di conseguenza non ho avuto raffreddori o influenze dal 2005 ad oggi nonostante non mi sia riguardato in modo particolare.

*"Due righe sulla mia vita da atleta diabetico"*

di Franco Gallo, DM 1, PALERMO

A Mazara del Vallo ero come al solito tranquillo, conosco infatti i miei limiti e le mie possibilità, l'importante era finire la gara nelle migliori condizioni possibili, e così è stato. Certo ad un anno esatto dall'esperienza di Corigliano d'Otranto di cose ne sono cambiate, l'anno scorso infatti tutte le volte che partecipavo ad una mezza andavo in crisi al 16/17 chilometro, non conoscevo bene tutte le problematiche relative agli allenamenti ed alle corse, ma oggi sono molto soddisfatto di questo mio percorso di runner. Lo testimonia anche il fatto che in un anno di allenamenti ho migliorato il mio tempo sulla maratonina di ben 20 minuti ed ho intenzione per fine anno 2008 di arrivare ad 1 30'. Mi conforta la mia autostima che oggi è maggiore di ieri, il fatto che da circa un anno mi alleno quasi tutti i giorni con un gruppo di ... (fuori di testa), gente che si allena per divertirsi ma che partecipa anche a maratone di sable o al cro-magnon ed anche alle garette di quartiere. Mi consola inoltre il fatto che mi sento molto meglio da quando corro con intensità maggiori, il mio compenso glicemico è migliorato ed ho scoperto a distanza di venti anni la gioia di allenarsi in gruppo. Il segreto per stare bene è infatti allenarsi insieme ad altri, condividere sacrifici e sofferenze ma anche soddisfazioni e obiettivi da raggiungere. Io ho un passato sportivo notevole, sono stato nazionale di pesistica all'età di 16 anni, ho vinto diversi titoli regionali di canottaggio, ho fatto a nuoto lo stretto di Messina, ma oggi a 48 anni avere la possibilità attraverso la corsa di fermare il tempo è una cosa meravigliosa. Non sento assolutamente la mia condizione di persona affetta da diabete da circa 17 anni, anzi è proprio grazie alla patologia con cui condivido la mia vita, che ho fatto la più bella esperienza della mia esistenza, ossia come San Paolo ho conosciuto il Signore Risorto Vivo in mezzo a noi. Mi sforzo di vedere quotidianamente le cose in positivo anche quando tutto mi va contro. Ho un figlio di 10 anni celiaco e diabetico da 7, ebbene un mese dopo il suo esordio il glucagone che tenevamo per lui mi ha salvato la vita, ho avuto infatti una violenta crisi ipoglicemica con convulsioni ed arresto cardiaco, per via dell'insulina lenta fatta due volte. Allora capii che il diabete di mio figlio mi aveva salvato la vita e da allora cerco di attuare la frase ispirata dall'Alto: "Tutto concorre al bene di coloro che credono".

Con questo non voglio fare discriminazioni o alzare barricate, la libertà di pensiero è un bene universale, voglio soltanto testimoniare che spesso da una cosa negativa possono nascere tante positive. Torniamo a Mazara, sono rimasto molto impressionato per quello che Pippo e Cristian hanno fatto, più di così non era possibile fare. Stare insieme ad altri diabetici che condividono la stessa passione è stato magnifico, mi auguro che possano esserci altri momenti d'incontro, anzi sono certo che ce ne saranno e spero che coloro che fanno sport e vivono insieme al diabete possano sempre arricchirsi grazie a queste manifestazioni. Vorrei concludere sottolineando l'importanza di correre con il microinfusore che porto da un anno e mezzo, quest'ultimo mi permette di fare con la massima disinvoltura correzioni terapeutiche anche in condizioni particolari come la corsa, a Mazara infatti sono partito con 182 ho consumato durante la gara un cheer pack di enervitene gusto arancia liquido di 60 ml carboidrati 30,3g. (quindi a riposo avrei dovuto fare 3 unità di ultrarapida), con una basale di 0,40 sono arrivato con 82 di glicemia senza fare bolo alcuno. Meglio di così non si poteva. Un saluto a tutti i presenti in quel di Mazara ed un arrivederci a Riva del Garda.

*"Vi racconto due momenti ..."*

*di Carmen Gargano, DM 1, Napoli (partecipante Beat Pippo Promo)*

*Per quanto possa valere ciò che ho scritto ancora non sono una maratoneta e forse non lo diventerò mai ma state certi che ci proverò e farò tutto quanto possa permettermi (...)*

*Ora voglio raccontare due momenti che ho vissuto e sentito mentre correvo. Ammetto che quella mattina dissi "Parto con il gruppo ma non corro e sicuramente a metà percorso torno indietro. Le gambe e il fiato non mi reggeranno per 7 km". Invece... all'andata ho fatto una corsetta forse perchè incitata dalle persone che erano d'avanti a me e per il mare sulla mia destra che sembrava dirmi "dai ancora un po' ". Con mia grande meraviglia mi sono accorta che mi trovavo sulla via di ritorno, poi un improvviso mal di testa (per il troppo vento) mi ha fatto decidere di non correre più, ho proseguito senza fermarmi, ho visto che tutti mi passavano avanti, anche un vecchietto con il tutore al ginocchio, sino a essere ultima ma la cosa non mi pesava anzi ero contenta, sapevo quali erano i miei limiti ed era giusto che chi fosse allenato più di me mantenesse il suo passo. Ho percorso la via di ritorno a passo svelto insieme ai miei pensieri godendomi i vostri visi e facendo qualche fotografia mentre mi passavate accanto intenti sui vostri 21 km (e che bello vedere Cristian e Zecca correre insieme e sostenersi). Continuo la camminata, comincio ad essere stanca, poi vedo Pippo che mi dice che "il dolore è forte, mi sento morire" e gli dico fermati. Non mi ascolta, lo vedo allontanarsi sofferente e lì capisco qual è il suo scopo: non vincere ma arrivare. Se avessi potuto far qualcosa non ci avrei pensato due volte. Pippo grande uomo in quel momento non si è reso conto di cosa stava dimostrando a me. Il passo riprende e dico se Pippo finisce ci riuscirò anche io. Sto per arrivare attraverso le stradine del paese. Non ci sono rumori, mi piace quel silenzio. All'improvviso sento dietro di me dei respiri sempre più vicini, sempre più affannosi. Mi volto e vedo un gruppetto di stremati ma con il viso sereno che mi passano avanti. Poi di nuovo il silenzio. Dura poco: ora sento dei passi leggeri, sembrano di una sola persona, poi due, tre, quattro, tutti portano lo stesso ritmo non so il perchè mi fanno pensare ad uno squadrone di militari in guerra e mi mette angoscia. Non mi volto e ascolto meglio i loro passi, non mi sbaglio sono in tanti. Mi volto, li guardo tutti, portano lo stesso tempo facendo un rumore che non fa rumore, mi piace, li guardo, sono sudati, tutti a testa alta, sono fieri di ciò che stanno facendo. Il cuore mi scoppia di gioia e sono felice insieme a loro, raddrizzo le spalle, alzo la testa e fiero arrivo al traguardo.*

*(...) Mi avete fatto scoprire cosa significa correre. So che avete ancora tanto da insegnarmi e spero di diventare una brava allieva.*

*"Esattamente ciò che aspettavo da tempo"*

*di Marcello Grussu, DM 1, ORISTANO, presidente sez. ANIAD SARDEGNA*

*Quando Pippo mi telefonò a maggio per informarmi che si stava preparando la 5<sup>a</sup> edizione del Campionato Italiano di mezza maratona per atleti diabetici, esordì con : "... Ciao mi chiamo Pippo Pipitone, non ci conosciamo ma...". Quasi non lo lasciai finire per rispondergli: " no, no, tu non mi conosci, ma io sì". In effetti era la realtà, lui non poteva conoscermi poiché non avevamo mai avuto occasione prima di sentirci o vederci, ma io potevo affermare di conoscerlo perché avevo già avuto modo di leggere e apprendere attraverso la rete dei suoi risultati atletici e delle sue conquiste sul diabete.*

*Cristian ha proprio ragione quando lo descrive come persona che riesce ad emozionare pur mantenendo la semplicità e l'umiltà che lo contraddistinguono.*

*Ed appunto, quando mi telefonò per invitarmi a Mazara, mi sentii emozionato ed orgoglioso di poter contribuire in qualche misura a diffondere attraverso lo slogan da lui coniato. Un grande messaggio, l'essenza vera del motivo che spinge una persona con diabete ad affrontare certe sfide: "...non corro per dimostrare qualcosa, ma correndo dimostro qualcosa".*

*In quei giorni, insieme al Dott. Madau (il diabetologo che mi segue e con il quale corro insieme da tre anni), stavamo ultimando i preparativi per un Campo Scuola dedicato a giovani diabetici di tipo 1, il cui tema centrale era proprio la gestione del diabete nell'ambito dell'attività fisica, e ci venne l'idea che al termine del campo avremmo potuto consegnare ai ragazzi un programma di attività legato alla corsa attraverso il quale in capo a 19 settimane, partendo da zero potessero arrivare a correre senza interruzioni per 1 ora. L'iniziativa incuriosì ed allettò non poco, due di loro, Salvatore e Francesco, i quali cominciarono da subito ad allenarsi. Bruciarono in fretta le tappe raggiungendo traguardi superiori alle aspettative prima del tempo. Purtroppo qualche settimana prima della mezza Francesco ha dovuto sottoporsi ad un intervento chirurgico un po' inaspettato e quindi ha dovuto rinunciare alla gara.*

*Nel frattempo però avevamo avuto la simpatica sorpresa di incontrare sulla nostra strada Alessandro, anche lui diabetico di tipo 1 che da qualche mese aveva iniziato a correre con certi obiettivi.*

*Convincerlo a partecipare alla mezza di Mazara non è stato difficile anche perché evidentemente le sue motivazioni erano già mature. Il resto della storia lo si apprende semplicemente scorrendo il resoconto della gara. Alessandro e Salvatore hanno chiuso la loro prima mezza maratona rispettivamente in 1h 44' 41'' e 2h 06'48''. Credo che al di là del risultato cronometrico (comunque di tutto rispetto), Alessandro e Salvatore debbano sentirsi particolarmente orgogliosi (e sono certo che è così), per aver raggiunto con determinazione e caparbietà questo risultato.*

Ma nello stesso tempo possono sentirsi fieri anche Pippo e Cristian che hanno lavorato sodo per costruire questo momento, confezionando un evento speciale sotto l'aspetto sportivo, clinico, ma anche delle motivazioni e delle emozioni. Personalmente tra le tante esperienze vissute da quando pratico con regolarità la corsa questa di Mazara si è rivelata davvero speciale e completa perché racchiude tutto ciò che ci si può aspettare da una manifestazione simile:

-la soddisfazione per aver partecipato, e per averlo fatto condividendo con tanti altri le identiche problematiche;

-la gratificazione come appartenente ANIAD e presidente della Sezione Sardegna, per essere riuscito a tradurre in fatti concreti una parte delle finalità per cui ci siamo costituiti;

-la commozione e la gioia che solo chi raggiunge un simile traguardo anche con sofferenza può trasmetterti;

-le numerose conferme, pervenute dai medici e dalle esperienze altrui, sulla corretta gestione della patologia in ambito di attività sportiva.

Grazie ancora a Pippo e Cristian per l'opportunità offerta, spero un domani di poter contraccambiare in qualche modo. Grazie a Francesco Gallo per la pazienza e la gentilezza dimostrata.

Grazie a tutti i medici e agli operatori che con la loro presenza (anche in gara), hanno dimostrato concretamente di contribuire con sensibilità a migliorare le condizioni delle persone con diabete.

A Francesco Atzeni che suo malgrado ha dovuto dare forfait, auguro di tagliare il traguardo (solo momentaneamente mancato), al più tardi l'anno prossimo a Riva Del Garda.

Buona corsa a tutti!

*"Beat Pippo Rock Climbing"*

di Vittorio Casiraghi, DM 1, MONZA

Una mezza maratona! In Sicilia! Ho accettato subito l'invito di Pippo. Ma non solo.

Non ho esitato ad estendere il week-end di corsa alla mia passione per la scalata in una terra ricchissima di possibilità. Già il giovedì con i fortissimi amici Mauro, Giacomo e Gianmarco ci siamo sbudellati sugli strapiombi rossi da big del Bauso sopra Palermo. Superfluo ricordare le loro elevate performances libidinose degli "a vista".

Venerdì sempre con Mauro saliamo una perla di parete: "Parole al vento" al Pizzo Monaco a S. Vito Lo Capo. Sabato mattina la pioggia e il brutto tempo non hanno ostacolato la scalata al "grottone" di Salinella. Soddifazione alle stelle per le ultime scalate dell'anno.

E finalmente sabato pomeriggio arriviamo all'hotel. Ingresso un po' incasinato tra le folate di vento ma poi Pippo ci accoglie come dei fratelli. Tanti amici ma anche tante facce nuove.

Quando la parola passa a Cristian e a Pier Paolo l'atmosfera cambia e l'ambiente si fa più caldo e coinvolgente. Attenzione e partecipazione sono alte. Tutti hanno delle domande da fare. E' un momento bello, "nostro". E' la sensazione più bella che mi piace ricordare. Dopo cena, ormai stravolto, si continua a parlare, con Michele, Oscar, Mauro, Monica, oltre la mezzanotte. Il pre gara annulla qualsiasi ostacolo, sbavatura, c'è solo la concentrazione di esprimere il meglio, comunque. Tanto amo correre, tanto odio le gare. Alla mia età poi uno è tagliato fuori dal podio. Si corre senza avversari, solo con se stessi.

Questo atteggiamento mi ha fatto apprezzare la corsa.

Mi sono divertito. Ad ogni tornata incrociavo gli amici e ogni volta ci salutavamo. Ho apprezzato il supporto di Pier Paolo e di Mauro e Pippo ha ragione correndo dimostro che ci sono.

Chiudo queste sensazioni augurando agli organizzatori di Riva del Garda di ricreare la preziosa atmosfera della Beat Pippo.

*"Una mezza a trecento!"*

di Giovanni La Mantia, DM 1, PALERMO

(...) Ho appena letto la cronaca della gara e non vi nascondo che l'emozione si è fatta sentire.

questa esperienza mi ha entusiasmato tantissimo e non faccio altro che ritenermi fortunato di avervi conosciuto. La Beat Pippo è stata un'esperienza che mi ha fatto comprendere quanto possiamo fare in termini di organizzazione, di impegno sportivo. La mia gara è stata un'odissea: correre 12 KM con 300 di glicemia è stato davvero difficile e le gambe e i muscoli non reagivano affatto alla voglia e al desiderio di andare più veloce. Al traguardo, la rabbia ha invaso la mia mente per la delusione di non aver potuto correre come avevo pensato di fare: ho ripensato alle giornate di allenamento e le ho penate come inutili; poi con il passare dei minuti ho iniziato a guardare più in là delle mie frustrazioni e delle mie delusioni; ho iniziato a guardare le facce delle persone che mi stavano accanto, le vostre facce e la felicità e la contentezza di essere uno di voi ha ripreso a farmi sentire bene.

In effetti per i problemi di glicemia e quelli fisici (ginocchio e pianta del piede un pò malconci) il mio tempo (1'44" 05) non è stato male.

Spero che l'anno prossimo le mie finanze mi possano permettere di essere uno di voi e partecipare insieme a voi ad un'altra corsa (...) Buone ipoglicemie a tutti!

## *Mellito Pensieri del più stretto collaboratore di Pippo*

*di Cristian Agnoli, DM1, Presidente Diabete No Limits Onlus*

Per chi avrà la pazienza di leggere quanto segue, una serie di considerazioni personali, senza pretesa di verità assoluta, su sport e diabete, anche in considerazione di quanto emerso da queste due fantastiche e intensissime giornate alla Beat Pippo.

Nella mia filosofia, il NO LIMITS, che dà anche il nome alla associazione che ho concorso a fondare, è un "paradosso" che serve a meglio comunicare un messaggio forte: non un "nolimitismo" esasperato e irresponsabile, ma anzi "la consapevolezza dei propri limiti", proprio per provare a superarli, se siamo sufficientemente motivati a farlo ... e guadagnando in salute senza metterla a rischio!

Per fare sport con il diabete, bisogna informarsi, chiedere, confrontarsi, aprirsi agli altri: non c'è alternativa alla verifica su sé stessi. Solo così il diabete diventa "chance" altrimenti è un freddo vuoto, una strada senza uscita.... Diabete No Limits quindi nel senso di riconoscere i nostri limiti e di saperli affrontare senza teatralità, senza ansia, con metodici, semplici, sani, gesti quotidiani: faticoso forse ma assai gratificante!

Il rischio di strafare c'è, talvolta legato ad un certo senso di riscatto e rivalsa. Se è comprensibile nella fase iniziale e serve come pungolo per reagire e affrontare la patologia, poi questa fase si supera e se si continua a praticare uno sport lo si fa semplicemente per passione e piacere: insomma a nulla serve prescrivere l'esercizio fisico se nella persona con diabete non si crea una sana cultura dello sport.

L'atleta a livello amatoriale non è colui che ricerca la prestazione a tutti i costi, ma che pratica uno sport conciliando ricerca del piacere e del divertimento con il miglioramento della propria condizione psico-fisica: la finalità dell'allenamento è "*il miglioramento della prestazione compatibile con la massima durata atletica*" (R.Albanesi, *op.cit*). Lo sport dunque non è solo riscontro cronometrico (per carità, ovvio che ci teniamo a migliorarci). Ma anche il solo "partecipare" decubertiano non basta ... bisognerebbe invece provare a dare il meglio di se stessi: c'è chi riesce a dare tutto, chi molto, chi meno ... ma tentiamoci!

In questo non c'è nessuna differenza dagli obiettivi che il normale sportivo amatore dovrebbe porsi... non siamo alle olimpiadi e nemmeno per un oro olimpico a mio avviso varrebbe la pena mettere a rischio la propria salute... noi anzi corriamo perché crediamo e vogliamo essere dimostrazione che la corsa ci fa bene .... qualche scompenso metabolico (iper / ipo glicemia) potrà ovviamente capitare in corsa (facciamo i debiti scongiuri) ma ciò non vuol dire che lo sport faccia male. Anzi, non ho statistiche alla mano, ma sono sicuro che sono molti di più gli scompensi in diabetici sedentari o semi sedentari che in diabetici sportivi preparati e motivati.

Se sono qui a fare quello che sto facendo, è per "dimostrare" che posso correre con le stesse gratificazioni, lo stesso piacere, che proverei da non diabetico ... i risultati non sono prioritari ... la vittoria fine a sé stessa non interessa ... perché la vittoria è di uno solo... a me interessa il trionfo di un approccio alla vita e al diabete, propositivo e in prospettiva: "*il futuro appartiene a coloro che credono alla bellezza dei propri sogni*" (Eleanor Roosevelt).

Il fitness, la passeggiata di venti minuti sono il punto di partenza .... Un peccato non approfittare per provare a fare quel passo in più verso una forma fisica e uno stato di salute migliori, che comporta però anche sacrifici maggiori. Il prezzo da pagare per un diabete ben gestito è lo stesso che dobbiamo pagare per la nostra libertà e si chiama attenzione, vigilanza, cura, metodo ... lo l'ho chiamata "Filosofia 3C": Conoscere, Competere, Curare. Dove *conoscere significa impegnarsi, competere significa confrontarsi, curare significa stare meglio*. Può sembrare estremamente impegnativo ... ma solo con consapevole attenzione questa patologia ci rende "diversamente uguali" alle persone comuni. Un po' di scoramento ogni tanto è concesso, ma niente vittimismo o abbattimento irreversibili! E curiamoci con tutti i mezzi a disposizione ... non solo farmaci, ma tanto sport che temprava pure nello spirito e nella forza di reazione ... non saremo più felici ma per lo meno più sereni e tranquilli con noi stessi.

Non intendo nemmeno dire che con lo sport si cura tutto e descriverlo come la panacea di tutti i mali. Lo sport va raccomandato al soggetto potenzialmente ricettivo... come si cambia l'insulina in relazione alle risposte alla patologia, come il microinfusore va consigliato a chi è predisposto a portarlo, così lo sport va prescritto in base alla Persona (P maiuscola non a caso) che si ha di fronte.

Senza amore per lo sport, che anzitutto è educazione allo sport, è inutile forzare all'esercizio fisico. Senza questo amore nessuno correrà mai più di dieci chilometri per più di due volte consecutive, tanto meno una mezza maratona o una maratona. Se non si insegna ad amare lo sport è inutile e forse dannoso prescriverlo.

Ma questo non era il compito di Beat Pippo che è nata come momento di confronto ed evento sportivo per verificare la nostra capacità di gestione in gara, indipendentemente dal livello prestazionale. Un "Campionato" non ha per definizione lo scopo di insegnare ad amare la corsa (anche se non escludo che questo si sia comunque verificato) ... chi arriva a questo appuntamento l'amore per lo sport lo ha già maturato e corre per il piacere di correre. E' una sana passione per lo sport che ci muove. E questo cerchiamo di trasmettere. Chi assiste potrà ricevere stimoli e impulsi positivi. Ma l'amore per lo sport si coltiva soprattutto nel proprio quotidiano. Lo scopo non è fare l'impresa, ma creare uno stile di vita che inserisca lo sport nel day-to-day di ognuno. Non siamo extraterrestri, superuomini o atleti baciati dalla

fortuna ... anche chi corre più forte, conquista il proprio benessere e la forma fisica giorno per giorno con metodicità e sacrificio.

Ovviamente questi discorsi valgono in assenza di complicanze che possono talvolta colpire nel medio lungo periodo il diabetico. Allora ritengo sia necessario ridimensionare, ma non annullare, le proprie ambizioni, conciliando massimo benessere con prestazioni sportive possibili... Quindi non arrendersi, ma adeguare lo sforzo a quello che il nostro fisico ci consente di fare... non è scritto da nessuna parte che bisogna raggiungere per forza un determinato obiettivo... accontentiamoci, è già molto, di dare il meglio di noi, cioè dare quello che ci è consentito fare o andarci il più vicino possibile.

Lo sport dovrebbe insegnare non solo a gestire l'entusiasmo per le vittorie e i propri successi, ma soprattutto ad accettare e metabolizzare le sconfitte, le piccole e grandi delusioni e a saper rimettersi in gioco. Nella vita come nello sport conta il saper ripartire!

Fino che le forze e la salute mi sosterranno, correrò per migliorarmi, possibilmente divertendomi e "facendomi del bene". Se un giorno una complicanza mi impedirà di raggiungere determinati obiettivi, vorrà dire che mi dedicherò ad altri piaceri legati alla corsa che non disdegno nemmeno oggi: sceglierò percorsi immersi nel verde e in contesti naturali o panoramici, approfitterò per conversare, riflettere, socializzare o semplicemente per la gioia di partecipare, di essere uno dei tanti.

Come ho già scritto in mie passate dissertazioni, *"in (poco più di) due anni di insulino-dipendenza non mi sento affatto autorizzato a pontificare sui risvolti di questa malattia cronica (anche se forse un po' lo faccio ...), ma credo fermamente che il diabete esalti sia i nostri pregi che i nostri difetti perché ci costringe al confronto con noi stessi tutti i santi giorni, anzi più volte nell'arco della giornata (...)* Credo dobbiamo essere più forti, più attenti, più severi con noi stessi di molte altre persone: non voglio apparire duro o integerrimo, ma per garantirci il lungo periodo dobbiamo lavorare sodo nel breve periodo. *Io non credo al posticipare, perché il diabete presenta il suo conto da pagare: sarà pur vero che "nel lungo periodo siamo tutti morti", ma sono su questo pianeta per restarci il più a lungo e con la miglior qualità di vita possibili. Come tutti ho i miei momenti di scoramento, le mie difficoltà ma vivo il mio diabete come un'opportunità per conoscermi di più, per essere più avveduto, per sapere come gestirmi, quanto posso correre senza integrare di zuccheri, quando rischio di strafare e quando mi lascio trascinare dall'esagitazione: dipende da noi e questo a volte fa paura perché è più semplice magari gestire una malattia più grave ma risolvibile con un intervento chirurgico o una terapia specifica che non lascia spazio a personali interpretazioni.*

*Mi fermo qui, ribadendo un invito all'impegno prima di tutto verso noi stessi e il nostro "diritto-dovere" alla salute, che va guadagnata sul campo ... sì a volte anche la salute va conquistata. E per il diabete questo vale ancor più. Consapevolmente diabetici per riuscire a trasmettere messaggi concreti ed efficaci, che non ci facciano apparire come un gruppo di diseredati e sfortunati che si creano un piccolo recinto fatto di competizioni o eventi dedicati autocelebranti, ma un modo, attraverso iniziative di gruppo e individuali condivise, per dire che siamo qui, con le nostre difficoltà, per partecipare, mescolarci agli altri, interagire e fare quello che facevamo prima, e perché no, anche qualcosa di più e di meglio (...)"*

## **La lettera aperta di Pippo Pipitone ai Partecipanti alla Beat Pippo!**

Marsala, 12 dicembre 2007

*Sono appena trascorsi tre giorni dalla Beat Pippo ed ancora ricordo tutti i momenti di quelle due giornate indimenticabili. Ricordo anche tutti quei giorni trascorsi davanti al computer di casa e questo mi emoziona ancora. Quando avevo pensato al Campionato Nazionale Atleti Diabetici di Mezza Maratona 2007 e precisamente nel gennaio 2007, battezzato da Cristian, "Beat Pippo", non credevo che potesse avere questo effetto e questo, ormai consolidato, successo. La mia forza e la nostra forza è stata quella di crederci fino in fondo e di non mollare per nessuna ragione, e grazie all'aiuto del mio Team, compagni di avventura, siamo riusciti a portare al termine una grande Festa Diabetica.*

*Il mio obiettivo principale era quello di coinvolgere tante persone e poter condividere con loro in questi due giorni, quello che una persona con il diabete che pratica sport vuole realmente sapere.*

*Con questa edizione 2007 il titolo è andato al mio grande amico Augusto Zecca, onore al vincitore, atleta di buona esperienza che ha saputo, fin dall'inizio, gestire bene la gara. Onore anche agli altri: Cristian, Oscar, Vittorio, ... e a tutti voi veri protagonisti della competizione. Io purtroppo non ero molto in forma a causa dell'infortunio ai piedi, ma ho volutamente correre insieme a voi, sempre con giusta cautela, raggiungere il traguardo per me è stata una grande soddisfazione. Ma ancora più grande è stata la gioia di portare al termine la Beat Pippo, e vi ringrazio di cuore per avere partecipato numerosi e con l'affetto, che speravo tanto ... siete stati fantastici. Non voglio essere presuntuoso, ma sicuramente la Beat Pippo lascerà il segno, a me lo ha già lasciato, e spero che questo successo servirà per le prossime manifestazioni.*

*Io fino ad oggi ho corso moltissime gare, tra cui 10 Maratone, ma la Beat Pippo per me è stata la più bella maratona della mia vita.*

*Grazie Cristian, grazie Antonietta e grazie a tutti voi.*

*E concludo con il mio motto: "non corro per dimostrare qualcosa ma correndo dimostro qualcosa".*

## Ringraziamenti \*

A chi ha voluto esserci per la disponibilità e per la luce che brillava negli occhi dei più;  
A chi avrebbe voluto ma non ha potuto perchè sia presente l'anno prossimo;  
A chi ha scelto di non esserci perchè si ricreda e venga a correre e a confrontarsi con noi e con gli altri;  
A Federico Serra (Novo Nordisk) per il sostegno e i preziosi consigli ... abbiamo ricevuto molto, sperando di aver corrisposto alle aspettative e di aver dato valore aggiunto al messaggio Changing Diabetes;  
A Monica Miccio per l'impegno profuso anche nella distribuzione degli alimenti oltre che dei consigli nutrizionali in ogni momento;  
A Pierpaolo De Feo per la sua competenza, il suo entusiasmo verso lo sport e le persone con diabete, l'incitamento e l'assistenza in corsa;  
A Gerardo Corigliano, per aver accolto l'invito a condurre il gruppo ANIAD all'appuntamento siciliano;  
A Maria Antonietta Scarpitta per il prezioso aiuto nella rielaborazione dei dati, per averci sempre incoraggiato e sostenuto;  
A Giacomo Angileri per il suo preziosissimo contributo di saggezza ed esperienza;  
A Nino Lo Presti per la sua correttezza e professionalità;  
All'associazione ALAD di Roma per la numerosa e garbata partecipazione;  
A tutti i componenti lo staff Beat Pippo dell'AGD Marsala, per la calorosa accoglienza e il supporto durante l'intera manifestazione.  
Agli infermieri Vito, Anna Maria ed Elisa, che con la loro professionalità ci hanno aiutato nelle rilevazioni glicemiche.

---

\* *Beat Pippo? Diamo i numeri! L'evento è stato promosso e coordinato da due associazioni, AGD Marsala e Diabete No Limits Onlus, rappresentate rispettivamente da Pippo Pipitone e Cristian Agnoli: 1563 km dividono Marsala dove risiede Pippo, e Garda dove abita Cristian. Il primo contatto risale al 7 febbraio 2007, e più di 1000 le mail scambiate. All'una e quaranta la mail più notturna Pippo-Cristian. 111 le persone coinvolte e 23 i componenti dello staff Beat Pippo AGD Marsala operativo nei giorni della manifestazione. Più di 30 le rielaborazioni dei moduli, infinito l'entusiasmo di tutti.*

*In nome della trasparenza e che ci contraddistingue, ecco il consuntivo delle spese "Beat Pippo".*

*Contributi ricevuti totali: 7000 Euro, così suddivisi:*

*Contributo non condizionato Novo Nordisk a Diabete No Limits Onlus € 5.000*

*Quota versata da ANIAD a AGD Marsala € 1.000*

*Contributo Roche a AGD Marsala € 1.000*

*I contributi ad AGD Marsala sono stati interamente spesi per i seguenti servizi: rimborso spese trasferta relatori, pullman servizio da/per zona gara, noleggio bici per personale al seguito, acconto struttura ricettiva a conferma opzione, stampa moduli & attestati, acquisto sacchetti pacco gara, iscrizione competizione, Coppa per Camp. Aniad, allestimento gazebo zona partenza, pacco gara competizione (che abbiamo dimenticato di consegnare e che è rimasto nel gazebo), allestimento ipocorner. Residuo di Cassa: 0*

*Il contributo a Diabete No Limits Onlus è stato impegnato come segue: servizi ricettivi e incoming hotel, sala congressi, attrezzatura, agevolazioni proquota atleti con diabete previo compilazione moduli: totale €4278 come da fattura Roof Garden srl (Hotel) nr 1278 del 9 dic 2008, commissioni bonifico bancario all'hotel: 0,75 euro; spese segreteria DNL : 36,25 euro. Residuo di cassa: 685 euro da destinare ad attività istituzionali.*

*Materiale tecnico, divise da gara, maglie finisher, servizio fotografico, trofei sono stati realizzati sempre grazie alla disponibilità e al contributo non condizionato di Novo Nordisk.*

*Trasferte, missioni esplorative nel corso dell'anno, fornitura arance, magnete commemorativo Beat Pippo, mattonellina ricordo Beat Pippo, divise staff Beat Pippo, spese telefoniche, spese connessioni internet, spese gestione sito, sono stati sostenuti interamente con fondi personali dei promotori.*

*Ogni servizio, consulenza, ricerca, relazione è stata elaborata e fornita nel puro spirito del volontariato e a titolo gratuito.*