

*Faticando per monti e per piani : il diabetico sportivo
Dr. Claudio Molaioni A.O.R.M.N. Fano S. Croce*

INTO THE WHITE

FATICANDO PER MONTAGNE A GLICEMIA CONTROLLATA!



In collaborazione con



www.diabetenolimits.org

mellito-outdoor

INTO THE WHITE
INTO THE WHITE

CONFRONTO E SCAMBIO DI ESPERIENZE TRA PERSONE CON DIABETE SULLA PRATICA SPORTIVA DI ENDURANCE IN AMBIENTE MONTANO

24>25>26 FEBBRAIO 2012 • PARCO DEI MONTI SIBILLINI (MC)

INTO THE WHITE : IL GRUPPO



- 16 uomini 2 donne (min 26 max 63 anni)
- 17 anni di diabete in media
- 50% CSII - 50% multiiniettiva
- fabbisogno insulinico medio 34,9 U
- A1C media 6,9 (min 6 max 8)
- BMI Medio 23,5 (min 20,11 max 28,95)
- 80% atleti già esperti in montagna
- 40% pratica attività fisica costante e continuativa durante tutto l'anno.

Tutti hanno accettato di montare un GCM

Un gruppo unito, dove l'esperienza di ognuno è riconosciuta ed apprezzata ha permesso la costituzione di un ambiente ideale per l'apprendimento di nuovi modelli di comportamento.

INTO THE WHITE : GLI OBBIETTIVI

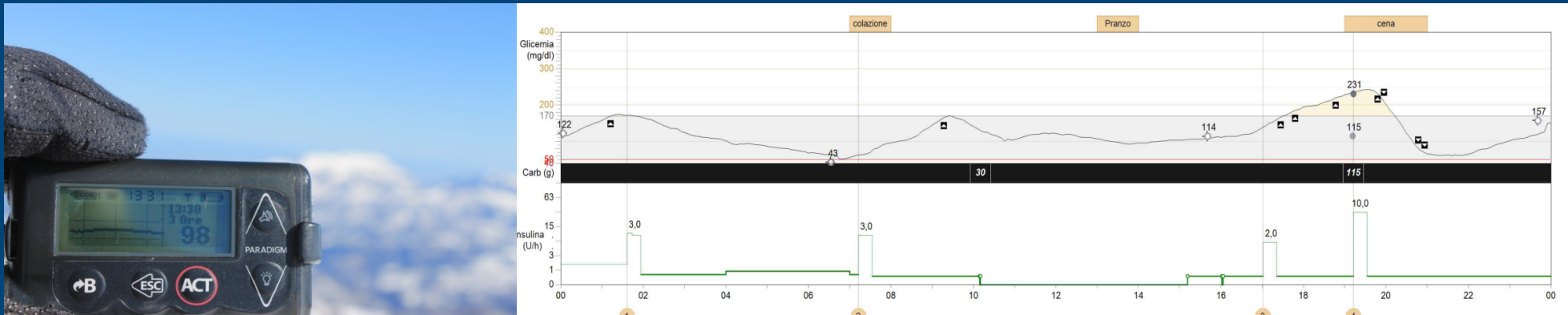
Costituire un vero e proprio laboratorio out-door dedicato a sportivi di vario livello (principiante, medio, evoluto) con diabete di tipo 1 per fornire gli strumenti e le conoscenze necessari ad ottimizzare la gestione del diabete sia dal punto di vista fisico che dietetico, così da poter godere in sicurezza di tutti i benefici derivanti dall'esercizio fisico.

Le attività out-door



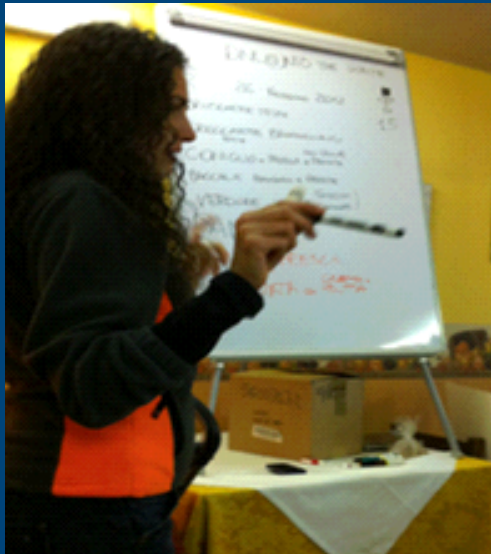
Le gite e le escursioni si sono svolte in base a disciplina, livello atletico e propensione individuale, in presenza di guide del C.a.i., tecnici e medici del Soccorso Alpino Marche. Il tutto favorendo le attività di gruppo e la pratica sportiva in convivialità e allegria.

Le attività in-door



Il briefing metabolico: scaricati i dati dai sensori sono stati analizzati otto casi con la supervisione e i commenti degli specialisti e dei partecipanti, analizzando errori, strategie, Integrazioni, terapie e possibili accorgimenti da adottare per il futuro. Tutti i casi analizzati e discussi pubblicamente.

Le attività in-door



	CHO
- CREMA DI GELULE	25
- GNOCCHI 200g	70
- TROTA A Forno	10
- VERDURA	0
- PANE 60% 50g	30
- FRUTTA 10% 200g	20
- TORTADINELE	50

I **pasti**: hanno rappresentato non solo un momento di convivialità, ma un corso intensivo di educazione nutrizionale e carbocounting, svolto dinamicamente e collettivamente con le considerazioni e le precisazioni del caso prima, dopo e durante.



Dalla pratica in compagnia...



All'apprendimento dei fondamentali, ed alla discussione pubblica su problemi comuni

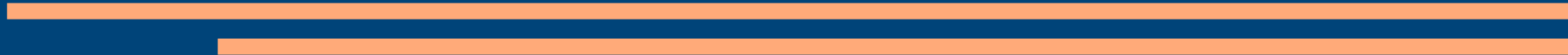


Empowerment

Migliore gestione terapeutica

Migliori performance sportive

Migliore qualità della vita

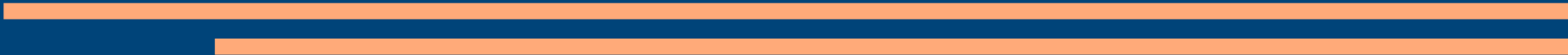


In conclusione...



Oggi lo sportivo con diabete tipo 1 può e deve essere messo in condizione di praticare attività fisica con ambizioni, benefici prospettive e gratificazioni pari a quelle di qualunque altro atleta o appassionato di out-door.

In conclusione...

- 1) Impostare un rapporto di fiducia e fidelizzazione reciproca che ha creato spontaneamente le condizioni favorevoli per la identificazione di bisogni ed aspettative.
 - 2) Fornire le risorse psicologiche, motivazionali, culturali necessarie per mettere i diabetici in condizioni di raggiungere i loro obiettivi attraverso scelte consapevoli e condivise.
- 

INTO THE WHITE

“Ogni verità passa per tre fasi.
Primo viene ridicolizzata.
Secondo è violentemente contrastata.
Terzo è accettata come evidente.”

Arthur Schopenhauer

