

120 chilometri di corsa nel Sahara



Un giovane con diabete ha portato a termine, supportato da un Team di esperti, una massacrante corsa nel deserto superando decine di atleti allenati. Con quali segreti?



Una corsa faticosa quanto affascinante: si chiama '100 chilometri del Sahara', ma in realtà sono 120 i chilometri da percorrere di corsa in cinque tappe, fra le quali, una maratona di 42 chilometri e oltre 25 chilometri da correre con i piedi che affondano nelle dune di sabbia finissima.

Correre nel deserto è il sogno di Simone da tempo. La preparazione atletica al ventiseienne friulano non manca. Da quando ha saputo di avere il diabete, Simone ha scoperto la passione della corsa. «Non sono necessarie attrezzature, non bisogna prenotare campi o strutture. Anche se hai solo un'oretta, metti le scarpe e via...» racconta.

Nelle pianure fra Udine e Grado, in montagna,

in gare organizzate o da solo. Simone corre perché gli piace, ma l'equilibrio glicemico ci guadagna: «Quando mi alleno la glicata sta

tranquillamente sotto il 7%. Quando invece sto un po' più fermo sale poco sopra», racconta. La '100 chilometri del Sahara' però è molto più impegnativa di una 'semplice' corsa in salita o di una mezza maratona. «Da solo non me la sarei sentita», ammette Simone. Per fortuna il giovane friulano è seguito da una diabetologa che dedica la sua attività di ricerca al rapporto fra diabete ed esercizio fisico strenuo: Roberta Assaloni che ha accettato di seguire Simone e il suo amico e compagno di corsa Raffaele. È nata così una vera e propria spedizione: la 'Insuline Sahara 2006' resa possibile dal contributo economico di Roche Diagnostics.

Due diabetologi, Roberta Assaloni e Roberto Da Ros, una fisioterapista e una dotazione di

lettori della glicemia Accu-Chek Compact Plus e microinfusori di Roche Diagnostics. E forniti dalla Provincia di Trieste: gli strumenti che misurano il dispendio energetico (Armband).

Si è unita al gruppo anche Caterina, una ragazza diabetica tipo 1 da otto anni che, grazie ad un adeguato utilizzo del microinfusore, è riuscita a praticare esercizio fisico senza ipoglicemia, come prima le succedeva anche solo facendo giardinaggio.

La sua sfida è stata percorrere lo stesso tragitto dei corridori a piedi nella formula walker prevista per i partecipanti non corridori. Caterina è riuscita a percorrere in tutta serenità e con un controllo glicemico ottimale tutti i 100 km del percorso a piedi, cosa che un anno fa non avrebbe

neppure sperato. La corsa è stata un successo oltre ogni aspettativa. La temperatura non è mai stata troppo calda (anzi di notte faceva proprio freddo) e il fondo della pista, almeno per i primi tre quarti della corsa, era ben solido. Simone e Raffaele, che correvano con l'obiettivo di arrivare anche ultimi ma di arrivare, si sono trovati fin dalla prima tappa a metà classifica e hanno concluso con uno straordinario piazzamento: diciottesimi con un tempo di poco superiore a quello del gruppo di testa che comprendeva il campione italiano di maratona. Va anche considerato che durante ogni corsa Simone si fermava qualche decina di secondi per misurare la glicemia.

«Simone è arrivato alla fine dell'ultima tappa stanco ma in ottime condizioni metaboliche», nota Roberta Assaloni, «durante la gara, la sua glicemia si è mantenuta intorno a 129. Soprattutto non ha avuto nessuna seria ipoglicemia, il che non è facile in questi casi».

Merito del fisico ben allenato e della straordinaria forza di volontà di Simone, dell'incoraggiamento dato dal suo amico Raffaele, del Team ma anche di un'attenta pianificazione

L'attività fisica è la migliore medicina per le persone con il diabete. Migliora la sensibilità all'insulina, modera la pressione, aumenta il colesterolo 'buono', riduce quello cattivo e i trigliceridi. «Fino a ieri i diabetologi erano cauti nel consigliare alle persone trattate con insulina sport che comportano uno sforzo strenuo e di lunga durata», afferma Roberto Da Ros, diabetologo e geriatra che ha fatto parte del Team che ha accompagnato Simone. «Esiste il rischio che la persona insulinotrattata si trovi in ipoglicemia e non ne avverta i sintomi. Tra l'altro l'ipoglicemia si può presentare non solo durante ma anche dopo l'esercizio fisico, perfino molte ore dopo». L'atleta poi ha bisogno di essere in perfette condizioni fisiche; sia l'ipoglicemia sia l'iperglicemia possono ridurre la sua performance. Garantire una corretta insulinizzazione non è facile in queste condizioni, soprattutto se si può intervenire sulla glicemia solo attraverso tre o quattro iniezioni al giorno.

«Per questo ormai tutti gli atleti con diabete di tipo 1 utilizzano un microinfusore», nota Roberta Assaloni, una diabetologa che nella sua attività scientifica ha approfondito in particolare il ruolo dell'esercizio fisico, importante nel controllo del diabete insulinodipendente; «il 'micro' permette al Team diabetologico di consigliare anche alla persona con diabete di tipo 1 un'attività sportiva anche intensa e impegnativa».

Simone durante la '100 chilometri del Sahara' ha usato il suo Accu-Chek D-TRONplus, nonostante gli sbalzi climatici (notti fredde, giornate a tratti molto calde), le tempeste di sabbia, il sudore e le sollecitazioni, il microinfusore non ha creato nessun problema. Ed è stato possibile, utilizzando a fondo le sue funzioni, creare uno schema insulinico 'su misura'.

scientifico. «Abbiamo controllato letteralmente con il bilancino l'introito calorico», spiega la Assaloni; «per arrivare in fondo alla corsa Simone aveva bisogno di mangiare ogni giorno 629 grammi di carboidrati». Anche la frequenza cardiaca è stata tenuta sotto controllo.

L'Associazione Nazionale Atleti Diabetici, che ha patrocinato la spedizione e ha fornito il suo supporto scientifico, ha consigliato di restare ampiamente al di sotto della cosiddetta 'soglia aerobica', insomma di non schiacciare l'acceleratore al massimo anche quando sembrava possibile.

In questo modo Simone e Raffaele sono arrivati tranquillamente in fondo alla gara potendo dare il meglio anche nella massacrante quinta tappa, «e godendoci davvero le splendide sensazioni che si possono provare in uno scenario naturale di enorme fascino. Cosa che non riesci a fare se sei davvero allo stremo delle forze», conclude Simone.

IL MICROINFUSORE È IDEALE PER LO SPORT



Tutta la corsa duna per duna

Sul sito www.microinfusori.it uno 'speciale' racconta l'avventura di Simone, Caterina e dei loro amici con maggiori particolari e fotografie.