

# Ognuno ha la sua meta



*Un maratoneta insegna come prepararsi al meglio per affrontare una gara o un esercizio fisico impegnativo. E rivela che le persone con il diabete, invece di partire con un handicap, possono risultare avvantaggiate.*

**M**olti di noi hanno un 'sogno nel cassetto' di tipo sportivo: raggiungere a nuoto quell'isola o quella riva che si vede dalla spiaggia; conquistare una cima o completare un lungo itinerario in montagna come l'Alta Via delle Dolomiti. Per altri l'obiettivo può essere ripetere un'impresa che da giovani era normale: salire in bici al Santuario o giocare un'intera partita di calcio su campo regolamentare.

«Vale la pena di aprire quel cassetto e cercare di realizzare il sogno», assicura Giuseppe, per tutti Pippo, Pipitone, «ma per raggiungere l'obiettivo occorre darsi un programma di allenamenti e preparazione».

Una vita di amore per lo sport che il diabete non ha affatto interrotto; Pipitone è passato dal mezzo fondo (5 mila metri) alla estenuante maratona, 42 chilometri e rotti che mettono a dura prova gli atleti più allenati. Nelle gare, ultima la Maratonisola fra Capri, Ischia e Procida, il quarantenne siciliano si è classifica-

to sempre nelle prime posizioni su centinaia di partecipanti. «La performance fisica 'eccezionale' che per me è la maratona, per altri può essere una sfida diversa, può essere il punto di arrivo e se vogliamo la scusa per una preparazione di lungo termine», ricorda Pipitone.

Occorre abituare gradatamente il corpo a sostenere un lungo sforzo, ponendosi obiettivi crescenti ovviamente in stretto accordo con i propri medici.

I risultati si vedono subito, soprattutto se si utilizza un semplice cardiofrequenzimetro. A partire dal primo giorno di allenamento si scoprirà che la soglia oltre la quale si inizia a sentire 'il fiatone' si alza sia in termini di intensità dello sforzo sia di durata.

Dovendo chiedere molto al nostro corpo dobbiamo cercare di sapere qualcosa di più sulle sue esigenze. La persona con diabete parte avvantaggiata prima di tutto perché ha un dialogo continuo con degli esperti: il Team diabe-

tologico; in secondo luogo perché dispone di molte nozioni. «Una persona con diabete sa quali alimenti contengono carboidrati, l'energia di pronto utilizzo, quali invece sono ricchi di grassi, i 'depositi di energia' ai quali si dà fondo quando lo sforzo è lungo, quali sono ricchi di proteine utili per assecondare lo sviluppo dei muscoli», ricorda Pipitone, «tutte cose che la persona senza diabete non sempre sa. E soprattutto la persona con diabete ha imparato a controllare se stessa».

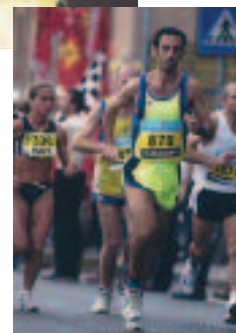
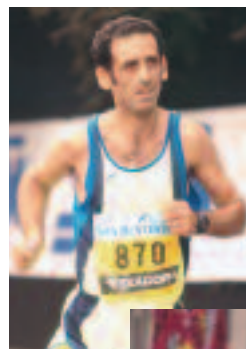
**Controllo significa due cose.** La capacità di amministrarsi, di affrontare con determinazione e insieme con umiltà gli obiettivi, comprendendo subito quando è possibile 'forzare' e quando invece non è consigliabile. «Questo aspetto è determinante nella maratona ad esempio, o comunque negli sforzi fisici che durano molte ore. Arrivare primi è questione di muscoli, allenamento, quel che si vuole. Ma arrivare fino in fondo è questione di testa. Occorre avere il giusto equilibrio psicologico». Ma controllo significa anche la volontà e la capacità di controllare spesso la glicemia e di ragionare sui dati forniti dallo strumento. Anche l'equilibrio glicemico è necessario.

«In passato si riteneva che il diabete fosse una controindicazione allo sport. L'esperienza mia e di centinaia di altri atleti con diabete ha dimostrato l'infondatezza di questa convinzione», nota Pipitone.

Certo, chi ha il diabete, soprattutto se insulinotratato, deve fare qualcosa in più degli altri: deve misurare spesso e bene la glicemia, anche durante la gara, deve saper valutare l'introito calorico di un pasto. «Il rischio di ipoglicemie sia durante sia dopo lo sforzo è sempre presente», ammette Pipitone, «ma da ogni esperienza, anche negativa, si può e si deve imparare».

Pipitone, che si muove ormai ai livelli medio-alti delle classifiche fra i maratoneti italiani, rivela un segreto: «Molti 'colleghi' mi 'invidiano' il diabete che mi consente di mantenere una riserva di zuccheri in più nel sangue. Non a caso da quando utilizzo il microinfusore, che mi permette di amministrare ancora meglio il glucosio immagazzinato, ho migliorato i miei record personali».

Ben controllata e ben assistita da esperti, la persona con diabete può quindi accettare la sfida di uno sforzo fisico un po' fuori dal normale. «Scoprirà di avere diverse carte in più rispetto agli altri: maggiore conoscenza del proprio corpo, maggiore capacità di controllarlo e una motivazione in più data dal sottile piacere di superare amici e coetanei senza diabete». Non sarà sportivo o corretto ma ammettiamolo: dietro ogni performance sportiva da parte di una persona con diabete un pizzico di rivendicazione c'è. E non guasta.



*Il diabete non ha impedito a Giuseppe Pipitone di diventare un maratoneta di livello nazionale.*

## DALLA 500 ALLA FERRARI

Da due anni Pippo Pipitone, maratoneta, utilizza il microinfusore per gestire il suo diabete. «È come passare da una 500 a una Ferrari» afferma. «A dire il vero anche con la 500, con le penne, riuscivo a tenere ben sotto controllo le glicemie, ma quasi tutti gli amici con il diabete che fanno sport usano il microinfusore, e mi sono convinto che questo tipo di terapia poteva essere utile anche per chi compie sforzi di lunga durata ed estenuanti come avviene nel podismo. Ho deciso di provare e ora mi

trovo bene, anche se ho dovuto imparare molte cose».

Oltre agli effetti sulla qualità della vita, Pipitone trova che il microinfusore gli consenta di gestire meglio una lunga corsa. «Faccio un esempio: io ero costretto a iniziare la gara in iperglicemia. Se l'avessi iniziata con le glicemie in equilibrio avrei rischiato l'ipoglicemia che significa doversi fermare e uscire dalla gara stessa o interrompere l'allenamento. Con il microinfusore, invece, posso dosare in ogni momento della gara l'insulinizzazione, posso partire in equilibrio e mantenerlo per tutta la gara. Tra l'altro il microinfusore mi aiuta a gestire anche le ore dopo un allenamento o una gara».