

Io muovo la mia vita al traguardo



Una corsa lunga un anno, tra maratone di gruppo e allenamenti quotidiani, ha coinvolto 56 persone sedentarie, sovrappeso e, in alcuni casi, con diabete trasformandole in appassionati sportivi capaci di concludere una maratona.

Il gruppo di *Io muovo la mia vita* sente di aver già vinto una gara eccezionale, una sorta di scommessa lanciata da Diabete Italia con il supporto, fra gli altri, di Roche Diagnostics: trasformare 56 persone sedentarie, non giovani, sovrappeso, e in alcuni casi, con diabete di tipo 2, in sportivi allenati e in grado di affrontare i 42 chilometri di una maratona. All'inizio i partecipanti (18 squadre formate da un medico e da due suoi pazienti) avevano dalla loro solo l'entusiasmo e il desiderio di

uscire da una vita sedentaria e da una dieta inadeguata o improvvisata.

«Considerando gli attuali ritmi di vita, risulta abbastanza difficile fare proprio uno stile di vita basato su una corretta alimentazione e su una costante pratica dell'attività fisica. La possibilità di partecipare a un progetto il cui obiettivo è quello di modificare gradualmente l'approccio sedentario alla vita quotidiana in uno più 'attivo' ha entusiasmato i partecipanti, che si sono sentiti seguiti nel loro percorso, e ancor più i medici che hanno avuto la possibilità di dimostrare nella pratica discorsi spesso teorici sui benefici dell'attività fisica stessa», racconta Emanuela Zarra, diabetologa degli Spedali Civili di Brescia. I partecipanti hanno potuto accedere a una consulenza medico sportiva del massimo livello. *Io muovo la mia vita* è gestito dal Marathon Center,

Emanuela Zarra, diabetologa degli Spedali Civili di Brescia. Partecipa a Io muovo la mia vita insieme a due suoi pazienti.



una struttura privata di Brescia fondata dal professor Gabriele Rosa che allena e cura alcuni dei più importanti maratoneti del mondo. Marathon Center ha tracciato e aggiornato un profilo fisico e metabolico completo dei partecipanti e ha elaborato e controllato una 'tabella di marcia' personalizzata. Pur allenandosi da soli, i partecipanti si sono sempre sentiti 'in gruppo' grazie a un fitto calendario di incontri e gare 'intermedie'.

«Ritengo che sia stata molto gradita da parte dei pazienti l'idea di essere seguiti in ogni tappa di questo percorso da persone preparate ed esperte, attraverso un programma di allenamento personalizzato, per raggiungere un traguardo così ambito», continua Emanuela Zarra, che ha partecipato con due suoi pazienti al progetto, «e soprattutto sentirsi parte di un gruppo: è la motivazione più forte». Teresa Anna Maria Martone, diabetologa degli Ospedali Riuniti di Foggia è fra i partecipanti: «corro da undici anni, per scelta personale, ma non ho mai sentito un cambiamento del genere; essere seguiti da un'équipe è enormemente diverso».

Comunque correre. Di questo si tratta. Niente esercizi impossibili, niente macchine ultimo grido. «Solo correre, una cosa che possono fare tutti, ma nel modo giusto stavolta, tenendo sempre presenti parametri e obiettivi personali. Apparentemente», spiega la diabetologa di Brescia, «correre sembra 'banale' perché non servono abilità particolari, ma in realtà tra le attività aerobiche è una delle più stressanti: richiede resistenza fisica e anche psicologica e dà risultati a distanza».

Un'altra carta vincente del progetto è stata la partecipazione dei medici: «A volte i medici danno consigli difficili da seguire, che spesso rimangono teorici», spiega Emanuela Zarra; «stavolta essendo anche noi in prima linea, abbiamo avuto la possibilità di concretizzare i nostri consigli educazionali, creando tra paziente e medico una vera collaborazione. Questo è stato uno

dei punti vincenti – e secondo me la vera vittoria – del progetto».

Per un anno queste 56 persone hanno corso nei parchi, sui lungomare e in palestra (in certe città ci sono pochi spazi verdi, in altri casi è il clima che impone di stare al chiuso). Come si può leggere dalle interviste con le quali *Modus on line* ha seguito l'andamento del progetto (<http://www.modusonline.it/iomuovolamiavita>), ognuno ha trovato una sua dimensione, ma non senza difficoltà.

Cambiare stile di vita non è semplice. Il primo problema è il tempo da strappare agli impegni di lavoro o di famiglia. È la più grande preoccupazione di tutti: «Dove troverò il tempo?». Per qualcuno anche seguire un regime alimentare sano e salutare non è stato facile, sia mangiando fuori sia a casa dove coniugi e figli facevano spesso resistenza all'idea di dover cambiare le abitudini alimentari. Non è facile, ma alla fine anche i parenti iniziano a crederci e a diventare i più fervidi sostenitori del progetto. C'è un caso in cui persino dei bambini piccoli si accorgono che il papà sta dimagrendo, ne sono orgogliosi e smettono di dargli del ciccione (cosa che lo mortificava non poco).

L'entusiasmo. Questa è la fase iniziale, quella dell'entusiasmo collettivo e contagioso. In molti tendono a strafare e ne pagano le conseguenze a livello fisico, ma intanto i centimetri del girovita iniziano a diminuire veloci e i chili a calare. Escono dalla naftalina vestiti non più indossati da anni, si inizia a vedere il cambiamento e arrivano i complimenti degli amici. E poi c'è l'energia: tutti parlano di energia ritrovata, del senso di pesantezza che sembra svanire, di agilità riconquistata, di voglia di fare. «Io ho perso un po' di peso», dice la dottoressa Martone, «ma il dimagrimento non è l'unica cosa che ho portato a casa. Sentirsi più leggeri non dipende solo dai chili persi».

I racconti delle prime maratone organizzate da *Io muovo la mia vita* sono esilaranti: chi arriva praticamente in ginocchio dopo ore e ore, chi si perde addirittura lungo il percorso.

Teresa Anna Maria Martone,
diabetologa degli Ospedali
Riuniti di Foggia.





UNA MARATONA A TAPPE

18 marzo	Salerno: 11 km (Io muovo la mia vita)
6 maggio	Napoli: 10 km (Caracciolo Gold Run)
24 giugno	Avezzano: 21 km (Io muovo la mia vita)
30 settembre	Milano: 10 km (Deejay Ten)
7 ottobre	Milano: 32,756 km (22° Milano-Pavia)
2 dicembre	Milano: 40 km (Milano City Marathon)

I partecipanti ne parlano divertiti e soddisfatti perché, alla fine, al traguardo ci sono arrivati. Poi le prestazioni migliorano e i pazienti iniziano a porsi spontaneamente degli obiettivi, oppure a riconoscere limiti ed errori «sono scoppiato a metà gara perché ho corso troppo veloce all'inizio e poi ho sbagliato con la dieta. Ho mancato l'obiettivo perché non ho ragionato». «Le gare sono un momento importante», spiega la dottoressa Zarra, «perché dal confronto si impara tantissimo: non è questione di competizione, ma di spirito di gruppo e anche di piccole sfide personali».

I risultati sono arrivati subito. Praticamente tutti i partecipanti hanno rilevato una riduzione nel giro vita (non sempre nel peso perché i muscoli allenati, aumentando di volume e di peso, a volte superano la perdita di massa grassa), la pressione si è ridotta e il colesterolo buono HDL è aumentato, le glicemie sono migliorate e, in un caso, una persona ha visto regredire una instabilità glicemica che la avrebbe portata al diabete. Poi i risultati si sono stabilizzati, l'effetto novità si è perso e il progetto è diventato una gara di resistenza. «Si è trattato di trasformare quello che inizialmente sembrava un bel gioco in una parte integrante delle proprie giornate. Sono momenti in cui ci si misura con se stessi», spiega la dottoressa Martone.

Io, per esempio, ho scoperto che correndo non devo mai pensare al traguardo altri-

menti mi stresso. Se invece partecipo con calma, un passo dopo l'altro senza un'apparente meta, allora arrivo in fondo».

Obiettivo centrato. Per riscuotersi dallo stato di stallo, diversi pazienti danno una sorta di colpo di reni e potenziano ritmi e tempi della corsa. Riprendono a dimagrire, iniziano a partecipare a maratone cittadine che esulano dal programma di *Io muovo la mia vita* e ritrovano la motivazione.

Altri invece arrancano, fanno una fatica notevole e sono giù di morale per non essere al livello degli altri, però non mollano.

Qualcuno ancora non riesce a correre, può solo permettersi di camminare a passo veloce, eppure va avanti. Ma al passo o di corsa non importa, sanno di avercela fatta. E lo si capisce da questo: fanno tutti progetti per il futuro. Per alcuni sarà ancora la corsa, altri vogliono ritrovare sport abbandonati in gioventù: la vela, il tennis, il nuoto.

La maratona di Milano, il 2 dicembre, conclude questa manifestazione che ha insieme un versante scientifico e uno di promozione dell'esercizio fisico. E dopo?

«Io credo che tutti noi abbiamo raggiunto le condizioni mentali e fisiche, per andare avanti da soli» conclude Teresa Anna Maria Martone, «Stimolare un cambiamento dello stile di vita era il vero obiettivo di *Io muovo la mia vita* e non si può negare che sia stato raggiunto» aggiunge la dottoressa Zarra.