

Giornata Mondiale del Diabete
Changing Diabetes Bike Day
15-16/Novembre/2008

Giornata Mondiale del diabete: pedalare per “sconfiggere” il diabete.
Due giornate dedicate al Diabete, dedicate al ciclismo e diabete:

Sabato 15/11/2008

Nella sala antistante il negozio Racing Bikes, di Alberto Pagnottini, a Ponte San Giovanni si è svolta la Conferenza di presentazione della Giornata Mondiale del Diabete, hanno partecipato alcuni ragazzi dell'Associazione Ciclismo&Diabete, il Dott. Massimo Cipolli Presidente dell' AGD (Associazione Giovani con Diabete) Umbria e AGD ITALIA, l' Assessore alla Sanità della Regione Umbria Dott. Maurizio Rosi, il Dott. Gianfranco Becchetti Consigliere della Provincia di Perugia; Dott. Giulia Berioli servizio diabetologia pediatrica dell' Umbria; Prof.Pierpaolo De Feo Direttore C.U.R.I.A.M.O. Università di Perugia; Presidente Associazione Petit Velò Procuratore Federazione Ciclistica Italiana Dott. Gianluca Santilli; Presidente JDRF Youth Panel Aurora Ketmaier; Associazione Imagine Rosa Garofalo; Dott. Federico Serra Public Affairs Novo Nordisk.

Nella sala è stata allestita una mostra fotografica inerente all'impegno di persone con il diabete che si dedicano allo sport, per migliorare la propria condizione fisica attraverso anche una sana e corretta alimentazione. Questo fa sì che si possa condurre una vita normale e senza limiti, con la consapevolezza che nell'affrontare le giornate comuni non bisogna mai dimenticare l'efficacia di un buon autocontrollo glicemico, che è alla base di una vita regolare e di una buona conoscenza del proprio corpo.

La Giornata Mondiale del Diabete quest'anno si è incentrata principalmente nella pratica del ciclismo: una passione veramente grande, un'attività motoria che ci permette di convivere con questa “patologia” così importante e se vogliamo dire alle volte anche “distruttiva”, ci permette di allenare corpo e mente per trovare sempre la condizione migliore, per cercare di stare bene, ed allontanare il più possibile quelle che sono le possibili complicanze che ne derivano.

L'Associazione C&D non vuole essere solo un impegno rivolto al pedalare per stare bene, vuole camminare insieme ai medici, politici, associazioni per cercare di trovare il giusto rapporto tra società in cui viviamo, ricerca, sostegno anche a chi è più in difficoltà.

Ogni patologia ha il suo percorso di riconoscimento, ha il suo percorso di accettazione, ha il suo significato, per far capire che la vita è talmente bella che non si deve e non si può sciupare. Ma si può riuscire attraverso la collaborazione, la sinergia e l'impegno di tutti a renderla ancora più vita.

Durante la Giornata Mondiale del Diabete è stato allestito un villaggio dove il gemellaggio con altre Associazioni come Imagine che contribuisce al cercare di ridonare il Sorriso a quei bambini che purtroppo ne nascono privi, AGD Umbria e AGD Italia e la JDRF Youth Panel, e oltretutto aver dato la possibilità di poter fare gratuitamente lo screening delle glicemie attraverso l'equipe del Prof. Pierpaolo De Feo.

Per l'occasione non poteva mancare una mostra della bicicletta, anche di alcuni Campioni come Moser, Battaglin, Saronni ed altri... ma anche altre bici che hanno fatto la storia, ma questo per dare proprio quel senso di antico e moderno, proprio a dimostrazione che se lo vogliamo le cose possono cambiare veramente, se lo vogliamo possiamo veramente contribuire a rendere il diabete una “persona” con cui, chi ne verrà purtroppo a contatto non debba soffrire come in passato.

Abbiamo voluto dare un senso veramente nuovo attraverso il ciclismo, bellissimo ma alle volte molto faticoso, ma che continua a dare emozioni fortissime nel raggiungere mete che possano sembrare irraggiungibili.

Le discussioni si sono incentrate proprio sull'attività fisica nelle persone con diabete, ma soprattutto nei bambini e nei giovani, mettendo in evidenza attraverso l'esperienza dell'Associazione Ciclismo&Diabete, in condivisione con la professionalità del Prof. Pierpaolo De Feo, della Dott. Giulia Berioi, e del Dott. Massimo Cipolli anche riguardante l'efficacia di campi scuola, che aiutano a condividere, ad aggregare giovani, bambini adulti medici ed infermieri per aiutare a raggiungere la consapevolezza della condizione di assoluto miglioramento nel fare attività motoria.

In risposta a ciò anche l'impegno delle Istituzioni non è stato sottovalutato, in quanto l'Assessore alla Sanità Maurizio Rosi, ha ribadito l'importanza di quanti già detto sopra, e dell'impegno conseguente per "combattere" la pandemia del diabete e per dare ai giovani nuovi obiettivi come lo sviluppo tecnologico come quello della possibilità di mettere i microinfusori, in conseguenza del fatto che:

1. Una regolare attività fisica è necessaria per ottenere un buono stato di salute psico-fisica e migliorare la qualità di vita.
2. La sedentarietà e una cattiva alimentazione predispongono all'insorgenza delle moderne malattie croniche : obesità, diabete di tipo 2.
3. La crescita vertiginosa di obesità e diabete nell'adulto e nel bambino devono essere contrastate, in prima istanza, con la modifica degli stili di vita promuovendo una corretta alimentazione e la pratica quotidiana di attività fisica.
4. Un sano stile di vita (attività fisica regolare e alimentazione corretta), è in grado di prevenire o ritardare l'insorgenza del diabete di tipo 2 ed è un mezzo terapeutico efficace al pari della terapia farmacologica.
5. Un sano stile di vita prevede l'esecuzione di almeno 30 minuti totali di attività fisica di intensità lieve/moderata nell'arco della giornata.
6. Per ottenere maggiori benefici è necessario una durata complessiva di 60 minuti di attività fisica ad intensità moderata/intensa nell'arco della giornata.
7. Per intraprendere un programma di esercizio sicuro ed efficace, sono fondamentali: una valutazione preliminare da parte del medico, la prescrizione e la supervisione dell'esercizio da parte dell'esperto in attività motoria.
8. Qualora non sussistano controindicazioni, è auspicabile integrare il lavoro aerobico (cammino, bicicletta, nuoto) con quello di forza (esercizi con i pesi).
9. L'integrazione tra l'attività fisica eseguita all'aperto e/o in casa e l'esercizio fisico supervisionato e controllato è la condizione ideale per ottenere i massimi benefici.
10. Per trasformare questi principi in azioni è necessaria l'interazione dei principali attori coinvolti nel processo (istituzioni, medici, esperti dell'esercizio).

In conclusione della serata sono state lette delle frasi dei bambini e giovani che affrontano il loro diabete alle volte in maniera positiva, ma alle volte anche in maniera negativa, senza però togliere il gusto di vivere e supportati dalle proprie famiglie a reagire per riuscire in quel compito arduo di cercare di non sentirsi né diversi dagli altri né limitati a fare le cose.

Conclude il Dott. Federico Serra della Novo Nordisk ribadendo l'impegno dell'Azienda a cercare non solo attraverso le nuove tecnologie farmaceutiche a migliorare la condizione del paziente diabetico, ma a supportare con forza che oltre alla terapia normale dell'insulina o dei medicinali va abbinata la terapia del corpo, la terapia dell'attività motoria per evitare il continuo diffondersi del diabete nei prossimi anni.

Conclude l'olimpionico Marco Peruffo che comunque non è importante essere dei Campioni, perché lo si diventa e lo siamo quando riusciamo a condividere con noi stessi il diabete per stare bene.

Domenica 16/11/2008

Alle 08.30 arriva un autobus di colore rosso fuoco, una scritta molto grande nelle fiancate "Acqua&Sapone" è la squadra dei Professionisti, Simone Masciarelli e suo fratello, Codol ed altri arrivano... ci raggiunge anche l'ex professionista Paolo Alberati, che come Simone Masciarelli ha condiviso con noi alcuni tratti di strada dei nostri eventi.

Si uniscono tra gli applausi della gente che è venuta a sorridere e a sostenere questa giornata molto importante, la pioggia battente dei giorni scorsi sembrava dovesse continuare ininterrottamente, invece un sole ha abbracciato questa giornata e la resa veramente splendida... tra accoglienze varie, interviste, fotografie, arrivano le ore 09.21, finalmente si parte, circa trecentocinquanta partecipanti, l'entusiasmo è veramente forte, che il primo tratto di strada sembra quasi di volare... i km volano ed arriviamo nella bellissima Assisi dove ad accoglierci un frate per una semplice ma meravigliosa benedizione, lo scenario è indimenticabile, tanti colori delle divise riempiono la Piazza antistante la Basilica Inferiore di San Francesco, come se fosse un vero e proprio arcobaleno, tutti uniti attraverso la passione per la bicicletta in questa Giornata Mondiale del Diabete, tante le squadre venute anche da fuori come la Pinarello che oltretutto nella propria divisa porta la scritta "CHANGING DIABETES", un valore, un camminare veramente insieme.

Sono venuti giovani esordienti e allievi promettenti delle due ruote, tanti altri gruppi sportivi hanno aderito a questo evento condividendo in un unico senso la voglia di sostenere e sostenerci nel cammino intrapreso, quello di cambiare il diabete attraverso l'attività sportiva, attraverso il ciclismo.

Si pedala tutti insieme si parla si scambiano battute si fanno nuove conoscenze, si prosegue alla volta di Spello, per scendere poi verso Cannara, la pianura mostra la sua bellezza dal Campanile della Basilica di Santa Maria Degli Angeli, alla veduta della splendida Assisi e del Monte Subasio, ma tutto il contorno dello scenario e del contesto è veramente suggestivo.

Si sale poi verso Bettona dove molti si fermano a fare le foto per il bellissimo panorama che si trovano davanti, si scende, le asperità sono finite, arriviamo a Torgiano ed in pochi minuti arriviamo a Ponte San Giovanni da dove siamo partiti, attraversiamo un cerchio blu "UNITED FOR DIABETES" tutto il mondo il 16 Novembre ha condiviso questa giornata e non potevamo essere veramente "UNITI PER IL DIABETE" attraverso lo sport, il ciclismo.

Un bellissimo e caldo pasta party ed una semplice premiazione chiudono una giornata indimenticabile e sicuramente storica, dove a prevalere è stata l'aggregazione, l'amicizia, la partecipazione, ma soprattutto la passione per la bicicletta, la passione e l'amore per la vita.

David Panichi