

## *Stage di Ciclismo&Diabete a Chieti, 2009* *CHANGING DIABETES—ACQUA&SAPONE*



**06-02-2009:** Fin dalla mattina c'è stato l'arrivo di alcuni partecipanti allo Stage, che si mettono subito in bicicletta per un breve giro di rilassamento, anche dopo le ore di viaggio fatte.

I partecipanti provengono da varie province d'Italia: Giuliano Melis e Paolo Cravanzola da Cuneo, Fernando Biondini e Angela (sua moglie) da Milano, Cristian Agnoli da Riva del Garda, Tei Francesco da Cervia, Bardini Maurizio e Antonella (sua moglie) da Pistoia, Goffredo Girolomoni da Gabicce, Bianchini Marco da Città di Castello, Diego Franceschini da San Sepolcro, Alessandro Pistilli da Latina, Emanuele Parati da Arezzo, Monica Miccio da Sorrento, Vincenzo Corallini dalla provincia di Pesaro-Urbino, Maurizio Caselli da Apecchio ed in fine io David Panichi con Michela.

Un caro saluto comunque va anche a Taddei Rizzieri e sua moglie che purtroppo l'influenza l'ha costretto a stare a letto, e a Fabio Giannini che purtroppo all'ultimo momento per motivi di lavoro non è potuto venire.

A cena si sta tutti insieme e si cerca di condividere le avventure dell'anno passato ma anche si cominciano a fare programmi per il 2009.



Il dopo cena ci ritroviamo nella sala per fare una semplice chiacchierata e impostare insieme quello che sarà la giornata di sabato e domenica.



Purtroppo veniamo a sapere che non ci sarà l'atteso arrivo della squadra Acqua&Sapone, perché sono rimasti bloccati in Spagna a causa della neve, ma il giro che avevamo messo in programma per il sabato viene comunque portato avanti.

La dottoressa Miccio intanto inizia il suo lavoro scrivendo ed appuntando tutto quello che si mangia ed i valori glicemici con le relative assunzioni di insulina.



**07/02/2009:** Sveglia alle sette, ci incontriamo tutti a colazione ed ognuno cerca di inserire quel fabbisogno di carboidrati che poi servirà come energia per fare il giro in bici. Tutti abbastanza puntuali e alle 08.50 tutti fuori dell'albergo per la classica foto di gruppo, e poi via verso il negozio di Simone Masciarelli dove ci attendono alcuni amici della squadra dei professionisti per andare a fare un bel giro.



Arriviamo, salutiamo e si parte. La giornata sembra non promettere bene, infatti dopo pochi km qualche goccia di pioggia cerca di contrastare il nostro giro, ma un tiepido e nascosto sole ci fa sperare per il meglio.



Lungo la strada ognuno a seconda delle proprie caratteristiche si misura la glicemia, molti di noi montano il riflettometro sopra il manubrio della propria bicicletta. Ovviamente non tutti vanno con lo stesso passo, e allora si cerca di aiutare chi è più in difficoltà. Durante il percorso si parla, si fanno commenti si comunica anche il proprio stato fisico per riuscire ad avere dei valori glicemici ottimali durante l'allenamento: anche nel pedalare ci si aggrega...



Mancano alcuni di noi...

Il giro non è molto duro ma le due salite che ci portano a Chieti mettono a dura prova chi ancora non ha un' allenamento buono, ma allo stesso tempo vedi i compagni che ti vengono incontro per sostenerti negli ultimi metri: è anche un modo per comunicare ancor di più messaggi positivi.



Dopo sessantacinque km si rientra in albergo e le glicemie sono ottime...



Ad attenderci un sostanzioso pranzo per rimettere le energie perse durante il giro. Dopo una breve pausa di riposo cominciamo ad avvicinarci nella sala dove alle 15.30 ci incontriamo con il dottore Vasta e il dottore Paciotti accompagnati dal Presidente dell' Associazione DiabeteVita.



Dopo una breve introduzione cominciamo a commentare il questionario che avevamo compilato la sera prima apposta per dare una semplice introduzione a quello che sarebbe stato l'incontro del sabato pomeriggio. Bello e stimolante il confronto tra di noi soprattutto sui punti critici della gestione del diabete: *stress emotivo e quotidiano, inevitabilità del movimento, ripetitività, difficoltà negli sbalzi glicemici, tempo a disposizione per avere un ottimo controllo glicemico, essere informati sulla conta dei carboidrati, insulina: via esogena via endogena, molti fattori da tenere in*

*considerazione, variabilità valori glicemici, pranzo di lavoro, preconetti sui limiti del diabete, la famiglia, variabile introduzione alimenti, mangio troppo in fretta, disordine negli orari, sopperisco a stati d'animo.* Capire il diabete attraverso la vita di tutti i giorni, nel mondo del lavoro, nella famiglia, nella scuola, nello sport: il dialogo intenso, attento e molto costruttivo, grazie anche all'aiuto dei medici Vasta e Paciotti, ha fatto sì che ognuno guardasse nella propria vita di persona con diabete, ed ogni pensiero è stato condiviso e raccolto come stimolo ad essere migliore, come ulteriore stimolo ha guardare anche verso il prossimo per capire gli sbagli che si possono fare e aiutarci a vicenda.

Poi ad un certo punto del pomeriggio l'arrivo di Simone Masciarelli: grazie anche al suo impegno e alla sensibilità della squadra dei professionisti Acqua&Sapone, da quest'anno nelle loro divise avranno il messaggio CHANGING DIABETES: un saluto voluto da tutti attraverso un riconoscimento per l'impegno dimostrato fin dal 2005 e concretizzato in questo anno 2009.



Si è seduto insieme con noi ascoltando ciò di cui stavamo parlando, condividendo con noi i pareri, e perché no, anche la volontà che è venuta da tutti di continuare a lavorare per migliorare attraverso questi stage non solo la nostra vita di tutti i giorni, ma di portarla come esperienza dove veramente c'è bisogno.



Poi la cena insieme: anche qui un momento di condivisione, soprattutto dei valori glicemici (alcuni già dimezzano la terapia perché l'uscita in bici ha già portato i suoi frutti), ma anche l'occasione di capire ciò che dopo una attività intensa bisogna introdurre per recuperare le sostanze perdute, e qui il lavoro veramente professionale della Dottoressa Monica Miccio che ha guardato ognuno di noi dando i giusti consigli per una introduzione giusta e corretta dei carboidrati.



Nel dopo cena si ritorna in sala dove ad uno ad uno abbiamo condiviso e discusso la giornata, ma soprattutto la terapia, il mangiare nell'uscita in bici, cercando di capire soprattutto dove si possono fare degli errori e riuscire a condividerli senza essere giudicati, perché nessuno è perfetto, e tutto ciò serve appunto per imparare, ma soprattutto sapere che vicino ad ognuno di noi ci sono delle persone che ti sanno ascoltare e allo stesso tempo condividere ed aiutare.

La giornata volge al termine ed ognuno di noi porta con se la carica non solo emotiva, ma anche e soprattutto la passione per la bici, la passione per la vita attraverso lo sport, in attesa di alzarci la mattina dopo per l' uscita insieme con la squadra Acqua&Sapone.

**08-02-2009:** Si parte... la giornata inizia molto bene con il tempo a nostro favore, un bel sole ed un'aria calda ci fanno pensare ad un bel giro.



Le glicemie sono abbastanza buone (per tutti i dati visitare [www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org)), molti di noi dopo la sgambata del sabato riducono le proprie dosi d'insulina, perché i benefici, anche solo dopo un giorno, si cominciano a sentire. Ci avviamo al negozio di Simone, e lì ci incontriamo con lui, suo fratello ed altri della squadra, e dopo qualche foto ricordo si parte.



Lungo la strada si incontrano altri ciclisti che si aggregano a noi pedalando insieme ai fratelli Masciarelli ed altri della squadra.

I colori rossi prevalgono sul gruppo: è veramente emozionante aver l'occasione di pedalare con persone speciali, persone semplici che scambiano opinioni e pensieri con tutti noi.

Nelle bellissime divise compare una scritta, una scritta che noi ciclisti abbiamo incominciato a portare fin da quando abbiamo intrapreso il cammino di cambiare il diabete attraverso lo sport, attraverso la passione del ciclismo, il ciclismo come terapia per migliorare la qualità della vita di noi persone ed atleti con il diabete: **CHANGING DIABETES**

Si pedala, ogni tanto acceleriamo, il percorso diventa ancor più bello e incantevole grazie agli scenari che ci troviamo davanti.



Pedalare e fare attività motoria costante ti aiuta a stare bene e in questi due giorni ne abbiamo avuto una ulteriore prova dalle glicemie.



Durante il percorso si continua a pedalare e anche le forature sono un momento per sorridere, scambiare opinioni, approfittare per provare la glicemia e rifornirsi.



Si riparte, ci si aspetta e si ritorna a stare tutti insieme per affrontare l'ultima salita che ci porterà a Chieti.

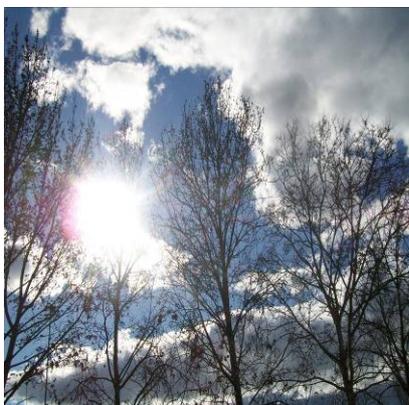


Finalmente dopo la lunga salita di Chieti si fa una discesa abbastanza veloce che ci porta direttamente al negozio di Simone, dove prima di salutarci condividiamo l'ultimo momento di controllo delle glicemia. L'aver pedalato insieme al gruppo Acqua&Sapone, insieme a Simone Masciarelli ed i suoi compagni di squadra, è stato molto emozionante, ma quello che è più importante è che siamo stati tutti bene, che abbiamo riportato a casa attraverso la passione per la bicicletta un'altra esperienza con risultati ottimali per quanto riguarda i nostri valori. Infatti fin dalla mattina siamo partiti con valori più bassi di sabato e abbiamo fatto tutti meno insulina. Alla fine del giro le glicemie erano ottime...



Un grazie a tutti i partecipanti, un grazie al dottore Paciotti, al dottore Vasta, al Presidente dell'Associazione Diabete e Vita, alla dottoressa Monica Miccio, alle accompagnatrici Angela Antonella e Michela.

Un ringraziamento particolare va a tutta la squadra Acqua&Sapone che con sensibilità e passione per questo sport ha reso unico il soggiorno a Chieti ed ha reso ancor più piacevole l'aver pedalato insieme: ciao ragazzi in bocca al lupo per l'anno 2009, alla prossima.



Ciao, a presto

David