

Attività Diabetologica e Metabolica in Italia

Aggiornamento su “Io Muovo la Mia Vita”

**C. Di Loreto, N. Piana, G. Romani,
D. Battistini, P. De Feo**

Dipartimento Medicina Interna, Sezione Scienze Endocrine e Metaboliche, Università di Perugia, Perugia

Corrispondenza: prof. Pierpaolo De Feo, DIMI,
via E. dal Pozzo, 06126 Perugia
e-mail: pierpaolodefeo@gmail.com

G It Diabetol Metab 2007;27:175-176

*Pervenuto in Redazione il 06-06-2007
Accettato per la pubblicazione il 20-06-2007*

Io Muovo la Mia Vita è arrivato a metà del suo percorso. Il progetto, voluto dal Gruppo Attività Fisica di Diabete Italia in collaborazione con il Centro Marathon di Brescia, ha l'obiettivo di trasmettere all'opinione pubblica un messaggio di salute e benessere collegato alla pratica regolare dell'attività fisica. Sono coinvolti 18 centri territoriali, ospedalieri e universitari di diabetologia. Ogni centro partecipa con un medico, una persona obesa e una con diabete mellito di tipo 2 con l'obiettivo di riuscire a correre dopo un anno di preparazione la maratona di Milano, il 2 dicembre 2007. Tutti i partecipanti sono stati valutati e sono seguiti per l'allenamento con la stessa attenzione dedicata agli atleti professionisti da parte dell'equipe del dott. Gabriele Rosa che a Brescia al centro Marathon segue il detentore del record del mondo della maratona Paul Tergat e tanti atleti di altissimo livello internazionale. Gli aspetti metabolici sono

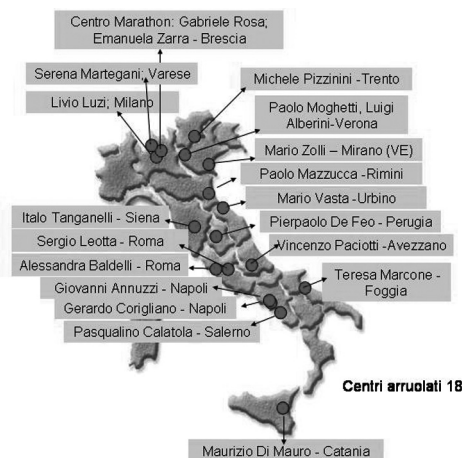


Figura 1 Centri arruolati con i medici responsabili del progetto *Io Muovo la Mia Vita*.

Modifiche della circonferenza vita (cm)

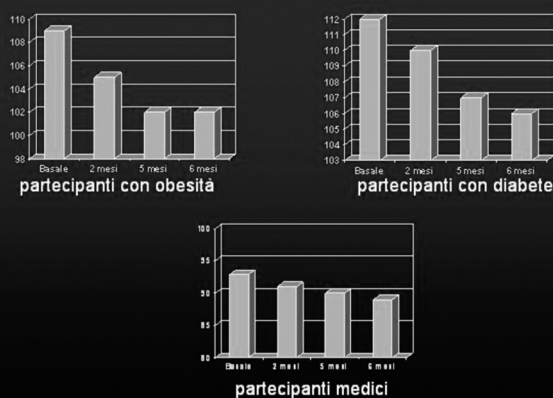


Figura 2 Modifiche della circonferenza vita nei tre gruppi di partecipanti al progetto: persone con obesità, persone con obesità e diabete, medici diabetologi.

seguiti dai diabetologi che partecipano al progetto coordinati dal centro di Perugia. Gli aspetti psicologici e le emozioni dei partecipanti sono registrati da Natalia Piana (approccio autobiografico) e Giannermete Romani (stesura di un libro racconto).

Siamo partiti in 54 e a metà strada una decina si sono persi per infortuni o scarsa motivazione. Visto l'obiettivo ambizioso del progetto un certo numero di abbandoni era prevedibile, così come era prevedibile la formazione di un nucleo trainante di partecipanti altamente motivati. In effetti, le prime due esperienze collettive di corsa su strada, la 11 km di Salerno e la recente 10 km di Napoli (Caracciolo Gold Run), hanno dimostrato che nel gruppo si va verso una

selezione naturale di coloro (20-25 persone) che grazie agli allenamenti regolari hanno inserito la corsa in un nuovo stile di vita a cui non vogliono più rinunciare. In effetti, i benefici in termini di salute e anche psicologici sono tangibili. Nella figura 2 sono riportati gli effetti dei primi 6 mesi sulla circonferenza vita dei tre gruppi di partecipanti: persone con obesità, diabete e diabetologi. Due pazienti con diabete che erano in terapia farmacologica hanno sospeso il trattamento grazie all'attività fisica con normalizzazione dei valori glicemici.

Per seguire l'evoluzione del progetto visitate il sito: www.iomuovolamiavita.diabeteitalia.it. Nel riquadro sottostante alcune emozioni della 10 km di Napoli.

È un sabato pomeriggio del mese di maggio, Napoli ci fa da scenario con dei movimenti frenetici e veri. Nell'aria lievita l'attesa per i dieci chilometri di corsa che domani sfideranno le gambe di alcuni. E noi questa attesa vogliamo dividerla.

Come accordato ci incontriamo alle diciassette e trenta in una stanza dell'albergo che ci contiene, per raccoglierci, per raccogliere: domani la corsa di tutti, oggi le aspettative di ognuno.

Pazienti e medici insieme, quasi intrecciati, in ruoli dal confine incerto. Chi dà forza a chi?

Tutto è dolcemente sfumato e speriamo sia anche dolcemente terapeutico, per tutti noi.

Iniziano a parlare uno alla volta. Qualcuno si apre al flusso di coscienza senza particolari resistenze, qualcun altro forse lo soffoca un po', e come può. Le aspettative per domani e per il due dicembre ci sono, sembrano ferme lì, in sospensione, quasi intatte e protette dai mille impegni quotidiani di ognuno. Per molti di loro la preoccupazione è l'allenamento poco soddisfacente, i chili di troppo o qualche altro limite fisico. Per altri sembra che le aspettative siano più introspettive, alla ricerca di quel benessere psichico che può tutto o quasi. Insomma ognuno di loro offre generosamente la sua interpretazione e la voglia di mettersi ancora una volta in gioco.

Non è un percorso facile, ma questo loro lo sanno e lo considerano, cercando di osservarsi anche nel tragitto, e non solo nel traguardo che però continua e continuerà inevitabilmente a dare l'impulso al tutto.

La notte scorre ed è già ora di osservare, correre, resistere. Dieci chilometri di conoscenza, e comprensione dei propri limiti e delle proprie risorse, di riflessione.

Alcuni riescono a soddisfare le proprie aspettative ed esprimono il meritato appagamento; altri devono fare i conti col poco allenamento e con una malattia poco discreta.

Ognuno di loro però ha fermato tutto per esserci: forse lasceranno le impronte di quel famoso cammino che si fa solo camminando, facendo del proprio essere un percorso.