



Diabete in Corsa, passione e cuore

Le dottoresse Ruggeri e Spotti raccontano la nascita di un gruppo di atleti che non si è piegato alla malattia

Marathon
Cremona

Pagina a cura di Mattia Guazzi

Passione e cuore sono due concetti legati a doppio filo, nel senso che la presenza dell'uno è fondamentale per lo sviluppo dell'altro, e viceversa. Un gruppo di ragazzi ha scoperto in che modo impastare i due ingredienti, fondendoli per creare un'arma in grado di dominare il malessere fisico.

Al sesto piano di un ospedale quasi deserto, nel pomeriggio di un sabato dei primi di settembre, avviene l'incontro con Patrizia Ruggeri, responsabile dell'Unità operativa di Diabetologia dell'Azienda ospedaliera di Cremona, ed Emanuela Spotti, titolata psicologa e collaboratrice di un neonato progetto.

Per comprendere il motivo di questo appuntamento bisogna ricordare che venerdì scorso, al Giro delle 5 Porte tenutosi in piazza del Comune a Cremona, parte dei quasi trecento runner che ha scaldato le strade cremonesi era costituita da un gruppo di ragazzi vestiti con sgargianti magliette rosso fuoco; il gruppo era accomunato, oltre che dalla scelta dell'abbigliamento e dall'obiettivo agonistico, anche da un altro particolare: la malattia cronica del diabete.

Si tratta infatti del team Diabete in Corsa, una squadra di ragazzi di diverse età che da quasi un anno si è allenata in vista proprio di quell'appuntamento sportivo. Dietro la loro volontà di reazione, il lavoro coordinato di una solida équipe medica, e il sostegno dell'associazione podistica Marathon Cremona capitanata da Claudio Ardigò.

Le due professioniste senza indugio illustrano il modus operandi che hanno messo a punto e coltivato nei mesi passati.

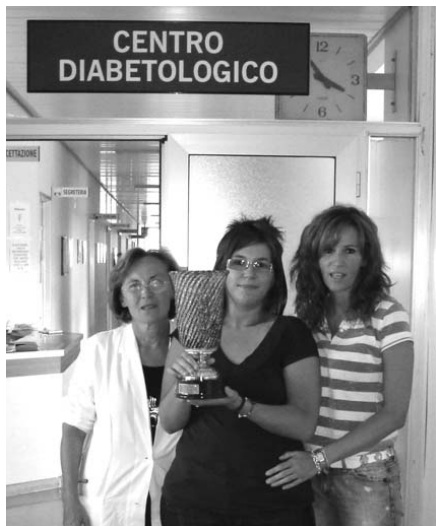
“Il gruppo Diabete in Corsa – spiega la dottoressa Ruggeri –, è formato da ragazzi che hanno tutti un diabete di tipo 1 (il peggiore dei casi riscontrabile in questa malattia, quello che presuppone dal momento della diagnosi un'insulino-dipendenza e coglie in particolar modo soggetti giovani, ndr), e la sera della 5 Porte era arricchito anche da un manipolo di supporter, amici, famigliari e parenti che spontaneamente si sono uniti al movimento sostenendo la loro causa”.

Di questa iniziativa non si sente spesso parlare, deve essere un moto nato recentemente.

“Il progetto vero e proprio si è sviluppato questa primavera, in marzo – continua la responsabile –, per cercare di fornire alcune informazioni indispensabili a tutti coloro che desiderassero intraprendere un'attività fisica in maniera sicura, con consigli su come gestire terapie insuliniche, alimentazione o spuntini. Nelle lezioni si offre tutt'ora uno spunto teorico, e sul campo se ne verifica quindi la bontà”.

“Il campo – aggiunge la dottoressa Spotti – è costantemente supervisionato dal dottor Sergio Di Lembo e da Romano Persico; della squadra fanno parte anche la dietista Elisa Carrai e diversi infermieri”.

Patrizia Ruggeri ricorda quindi: “Uno dei punti fondamentali della prima esperienza fatta con la 5 Porte è che tutti i componenti della squadra sono riusciti a tagliare il traguardo. Orgogliosi, felici, tenendo costantemente sotto controllo i propri



Qui sopra, da sinistra, la dottoressa Ruggeri, una ragazza del team, e la dottoressa Spotti con la coppa vinta alla 5 Porte. Nelle altre immagini alcuni momenti della gara



parametri, senza nessun tipo di vergogna; anche all'arrivo ognuno ha tirato fuori i propri accessori raccogliendo e analizzando i valori”.

“I ragazzi hanno individuato un logo – racconta quindi Spotti –, che nel corso delle prossime settimane verrà stilizzato e reso simbolo ufficiale. Alla 5 Porte, per creare un sentimento d'unione in attesa dell'ufficializzazione del logo, abbiamo indossato tutti magliette dello stesso colore. Abbiamo scelto il rosso, che poi rappresenterebbe il colore della passione che ognuno di loro ha riversato in questo progetto. Ma non abbiamo intenzione di fermarci qui: grazie an-

che al supporto del Marathon Cremona e di Ardigò, il 9 ottobre ripeteremo l'esperienza su una distanza simile a quella delle 5 Porte ad Acquanegra, mentre il 17 ottobre prenderemo parte alla Maratonina”.

Il progetto di Diabete in Corsa ha preso piede dal Centro Diabetologico, ma è stato accettato da tutti di buon grado o il gruppo si è formato nel tempo? Continua la dottoressa Ruggeri: “La nostra è stata una proposta, non un'imposizione. Ognuno dei ragazzi è stato libero di fare la propria scelta. Abbiamo incontrato subito il favore di molti, ma altri sono rimasti in disparte; altri ancora

nel tempo hanno cominciato a cercare di capire in cosa consistesse, dopo un approccio dapprima guardingo. La speranza è che comprendano che non sono soli, che nessuna possibilità gli è preclusa. Nel tempo auspichiamo di poter espandere il gruppo”.

“Oltre agli incontri e agli allenamenti – ricorda – è stato messo in moto un brillante sistema di comunicazione, ossia: ognuno al termine delle varie sessioni invia attraverso la posta elettronica i propri valori, le proprie sensazioni, le proprie emozioni, anche a coloro che non hanno potuto prendere parte all'appunta-

mento, favorendo attraverso questi 'diari di bordo' una sorta di confronto e scambio reciproco continuo”.

Lo sport comporta anche stress fisico e psichico, la domanda che da fuori ci si potrebbe porre è quanto possa giovare l'attività sportiva a un soggetto preda di una malattia tanto opprimente.

“L'esercizio fisico – dice Ruggeri – è una parte fondamentale dell'accontentamento psicologico al diabete: influenza il grado di risposta del corpo e conferisce una sensazione di maggiore benessere. Io mi riferisco in questo caso al diabete di tipo 1, ogni tipologia della malattia ha caratteristiche e parametri diversi, ma in linea di massima può essere sempre praticata qualsiasi attività fisica, ovviamente con gli adeguati accorgimenti”.

“Il team che abbiamo creato – confessa – è un gruppo di persone molto valide. E' indispensabile per tentare di raggiungere determinati obiettivi operare un sano lavoro di squadra. Speriamo di riuscire a rafforzarlo in maniera sempre maggiore e magari di aggiungere qualche elemento in più”.

“Per quanto riguarda i ragazzi, invece – spiega la psicologa Spotti –, hanno scoperto di avere affinità anche sotto altri punti di vista, e oltre agli incontri proposti da noi hanno cominciato a vedersi autonomamente anche fuori dall'ospedale. Devono capire che nessuno di loro deve sentirsi ghettizzato a causa della malattia, ma deve trovare gli stimoli necessari per reagire. Questa disfunzione – spiega ancora – non colpisce psicologicamente solo il singolo individuo, ma spesso anche la sua famiglia e chi lo circonda. Si può passare da un trauma iniziale al rifiuto, prima di riuscire ad accettare la malattia. E questo indipendentemente dall'età”.

“Uno degli obiettivi primari – conclude la dottoressa Spotti – è comunque quello di riuscire a dare spazio ai giovani. Il diabete è certo una malattia cronica, ma non deve condizionare la vita. Il lavoro del nostro team mira anche al futuro, a creare precedenti che possano essere presi ad esempio dalle nuove leve”.

Una sorta di impronte in serie quindi, che magari le generazioni future di bimbi e ragazzi diabetici possano ricalcare, cercando una loro strada ma incontrando sui propri passi il riscontro di un cammino coperto in precedenza con il quale confrontarsi e, possibilmente, dal quale trarre insegnamenti fruttiferi.

Da quanto si può intendere, quello che si è venuto a creare all'interno di questo gruppo, tra l'équipe e il team, va al di là del semplice rapporto professionale; quello che traspare, anche dall'esplosione di vitalità vista in piazza del Comune, è una sensazione più intima, quella di un calore quasi familiare. Un sentimento libero di essere colto da chiunque desiderasse far parte della famiglia allargata Diabete in Corsa.

