

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Diabete e ciclismo: “I giovani insulino-dipendenti possono e devono praticare sport”

Redazione · Tuesday, September 21st, 2021

Ancora estate, voglia di mare e montagna , ancora voglia di fare ,nel mio piccolo, imprese in sella alla mia bicicletta e con il mio compagno di sempre: il diabete di tipo 1.

Ho 55 anni e sono “ type 1” insulina-dipendente dal 1992.

Sono sempre stato uno sportivo anche nella mia “precedente vita”, ma devo dire che con l’avvento del diabete lo sport per me è diventato una vera e propria terapia !

Pratico ciclismo amatoriale da sempre , allenandomi costantemente tutto l’anno con l’obiettivo di fare qualche piccola impresa durante l’estate .

Quest’anno mi sono concentrato in particolare sulla realizzazione dei 4 passi (sella Ronda) con il mitico Pordoi e Passo Sella e all’ascesa al Colle del Nivolet a Ceresole Reale (2600m) la salita con il maggior dislivello in Italia.

Sia chiaro per un cicloamatore queste sono tutte salite sogno di una vita e comunque fattibili con un giusto allenamento.

Ma per me c’è un’ulteriore complicazione....

Per un diabetico di tipo 1 il problema maggiore è gestire le ipoglicemie sotto sforzo, valutare cosa e quanto mangiare e bere, quanta insulina fare. Devi essere nutrizionista , matematico, psicologo, calcolare e ricalcolare.

Oggi grazie a moderni microinfusori e rilevatori in continuo del glucosio fare sport agonistico e sforzi prolungati e’ possibile.

Tutte le persone affette da diabete, in particolare i giovani insulino-dipendenti possono e devono praticare sport. Il diabete giovanile non impedisce ai bambini e ai ragazzi di praticare uno sport.

L’attività fisica, al contrario, ha un valore terapeutico perché tra i tanti benefici che apporta, è stato dimostrato che aiuta a regolare i valori della glicemia e il compenso metabolico.

Esso, infatti, aumenta il senso di benessere e di sicurezza, riduce i livelli di ansia e di depressione, accresce la fiducia in sé stessi e la sensazione di “potenza” nei confronti del diabete.

Il ciclismo crea amicizie, lega le vite come alpinisti in cordata, così se uno si affatica l’altro lo attende perché insieme si devono assaporare le fatiche ma anche le gioie dell’arrivo in vetta! E’ per questo che ringrazio sempre i miei compagni di viaggio e soprattutto mia moglie che mi segue e mi sopporta in questa mia passione.

E adesso un’ultima considerazione sulla bicicletta :

La bicicletta è bella per quello che ti può dare. Ti fa stare bene, ti dà la possibilità di sentire, di parlare, di vedere il mondo da un’altra angolazione. La bicicletta ti fa tornare indietro nel tempo. Ti fa tornare ragazzo.

Se i pedoni si ignorano, se gli automobilisti si insultano, i ciclisti si sorridono, si salutano e si uniscono.

Francesco

This entry was posted on Tuesday, September 21st, 2021 at 12:37 am and is filed under [Legnano](#), [Lettere in redazione](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.