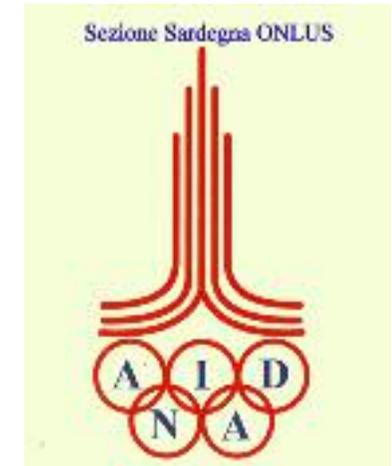


Imparare a camminare

Aniad Sardegna: quattro giorni di ultramaratona per parlare di diabete e per affrontare una sfida con coraggio.



Sommario

I Camminatori Erranti

pag. 2

Al via con Damilano

pag. 4

Raddoppiano i chilometri raddoppia l'entusiasmo

pag. 5

Vento e pioggia per rinfrescare i maratoneti

pag. 6

Tappa finale con «Urrà!»

pag. 7

Dal 28 aprile al 1 maggio “Diabete in cammino”, attraverso un percorso di circa 110 chilometri in 4 giorni ha visto la partecipazione non solo dei pazienti diabetici della provincia di Oristano, ma anche della gente del posto e dei sindaci dei paesi che sono stati attraversati: Ales/Pau, Samugheo, Ghilarza, Santu Lussurgiu.

Si allenano a camminare, ma il loro percorso è un mezzo per determinare un nuovo atteggiamento verso la malattia.

L'iniziativa è stata curata dalla U.O. di Diabetologia della ASL 5 di Oristano e dell'ANIAD Sardegna, con il patrocinio del CONI e il contributo di Abbott Diabetes Care.



Introduzione

I Camminatori Erranti

Un percorso di conoscenza per sé e per gli altri

«Dovremmo immaginarci cavalieri di un ordine nuovo», diceva un filosofo americano, «non di cavalieri, ma di camminatori: di Camminatori Erranti».

Per chi sia pratico di sport agonistico potrebbe sembrare strano questo accostamento: ultramaratona e cammino. Eppure la scelta del termine non è affatto sbagliata: se una maratona olimpica rappresenta una sfida contro i propri avversari, la marcia di “diabete in cammino” è un confronto decisamente arduo fra la propria persona e la malattia.

Una camminata soprattutto voluta per conoscersi: conoscere il proprio corpo, la propria mente

attraverso la fatica, e allo stesso tempo per creare un gruppo che si è dimostrato unito e spontaneo.

Se poi un percorso del genere si snoda in una delle province italiane più colpite dal diabete, ecco che l’ultramaratona diviene un’occasione unica per portare nei paesi le proprie esperienze e per cominciare un discorso di prevenzione e presa di coscienza di questa malattia.

C’è chi aveva fatto il giro del mondo in ottanta giorni, ma i personaggi di quel romanzo non si muovevano a piedi! Quattro giornate di cammino sarebbero abbastanza intense da restare impresse nei ricordi di chiunque.



Le tappe



Soprattutto quando non vengono percorse da soli.

E si può dire che i promotori di questa iniziativa, Marcello Grussu e Gianfranco Madau per primi, abbiano avuto prova di come un gruppo possa crearsi sul campo e scoprirsi solido. Un gruppo dalla composizione fluttuante; il cui nucleo era sì formato da conoscenti o vecchi amici, ma soprattutto da persone che, arrivate pressoché sole, hanno terminato questa espe-

Tappe

Primo giorno: da Oristano a Pau. (25 km). Passando per Palmas Arborea, Tria, Sa Mitza, Sa Figu, Monte Arci.

Secondo giorno: da Pau a Samugheo. (38 km). Passando per Villaverde, Usellus, Mogorella, Ruinas, Bivio Allai.

Terzo giorno: da Samugheo a Ghilarza. (26 km). Passando per Busachi, S'Arenarzu, San Serafino.

Quarto giorno: da Ghilarza a Santu Lussurgiu (18,6 km). Passando per Tanca Regia, Sant'agostino.



rienza con il ricordo di incontri importanti.

Senza contare chi, durante la marcia, si è aggregato con entusiasmo alla comitiva, dandole volta per volta un dinamismo nuovo. Con qualche modifica operata sul momento il gruppo è riuscito a girare in senso antiorario tutta la provincia di Oristano.

La varietà del meteo e dei dislivelli è stata praticamente totale: dal sole alla pioggia, dalla pianura ai 700 metri del monte Arci già alla prima tappa.

E non si può dire che il gruppo se la sia presa comoda, tutt'altro, non sono mancati episodi in cui gli atleti abbiano raggiunto le tappe addirittura in anticipo.

le quattro giornate

Al via con Damilano

Dal capoluogo alla prima tappa

Il 28 aprile il gruppo parte da Oristano: è molto eterogeneo, uomini, donne, giovani e meno giovani; la motivazione dei parte-

cipanti è tangibile e mentre ci si allontana dalla città in questa prima tappa non lunghissima, la tensione si stempera in un istante.



C'è chi ha fatto di tutto per esserci: Ugo Tetti ci racconta che nonostante una frattura alla caviglia durante una gara tre mesi prima, all'ultramaratona non poteva mancare: «Ci tenevo troppo» spiega, «perchè avevo promesso di andarci; certo, mi sono dovuto curare: ho pedalato, mi sono allenato, ho partecipato anche alla maratona di Napoli proprio per l'Aniad, e con qualche antidolorifico...» Ma il primo giorno ha già tutti gli ingredienti per essere memorabile, visto che tra i partecipanti troviamo niente meno che una medaglia d'oro olimpica: Maurizio Damilano, che a 53 anni è il sostenitore più illustre dell'attività fisica, intesa come aiuto per la prevenzione e il controllo del diabete. In lui i camminatori dell'ultramaratona hanno trovato sì un modello e un campione, ma soprattutto un compagno di viaggio, «un amico ormai, con cui soprattutto chiacchierare piacevolmente».

Proprio in questo clima di semplicità il gruppo macina i suoi primi chilometri, aiutato anche dalla Forestale nell'attraversamento dei passaggi più difficili; fino all'arrivo a Pau... anzi molto pri-

Il campione: parla Maurizio Damilano

L'uomo che insegna a camminare

Maurizio Damilano, campione di marcia e medaglia d'oro alle olimpiadi di Mosca, oggi insegna a camminare. Letteralmente; e non è cosa da poco in un mondo che tende a correre sempre di più: «Il fitwalking è un'attività motoria sportiva non agonistica» spiega, «rappresenta l'eccellenza nel mondo del camminare».

Si tratta in effetti di una pratica che si colloca a metà strada fra il passeggiare e la marcia agonistica; l'obiettivo è il raggiungimento di un benessere psico-fisico che deriva dall'acquisizione di un corretto ritmo dei propri passi nel quotidiano dove ogni movimento del piede è perfettamente studiato.

«Il fitwalking in sé risale al 2001» continua Damilano, «mentre il progetto fitwalking diabete esiste solo da due anni».

Il suo scopo, non lo nasconde, è «far nascere dei centri di vera e propria "camminoterapia" in Italia e un primo slancio in effetti c'è stato, con l'area test di Saluzzo che ha dato il via all'iniziativa».

«Quanto è importante la scelta dello staff? «La domanda è spontanea e la risposta precisa: «La formazione dei trainer è molto seguita, sono proprio il nodo che tiene unita la matassa e che garantiscono la possibilità di costituire e seguire i gruppi».

In conclusione l'aspetto forse più immediato del fitwalking, al di là dei positivi effetti sulla salute: «un'attività come questa crea aspetti di vera convivenza e aggregazione fra i partecipanti e contemporaneamente un coinvolgimento sensibile di tutta la città».

L'ultramaratona "Diabete in cammino" ne è un'ottima prova.

ma di arrivare in paese, visto che, come ricorda Pierpaolo Spano, con evidente piacere, «Ci sono venuti incontro con entusiasmo, e hanno camminato con noi per accompagnarci nel loro paese».

Altri ancora hanno predisposto transenne e attivato i vigili urbani, c'è chi ha tagliato il nastro dell'arrivo: un bell'esempio di solidarietà e simpatia dei cittadini dell'oristanese.

Raddoppiano i chilometri raddoppia l'entusiasmo

Il riscaldamento è finito: la seconda tappa comincia! Prendete Carmine Corrigan, che quando non guida gli autobus si allena, e che ci dice di aver già partecipato addirittura alla

Stramilano: «A Milano c'erano atleti da ogni parte del mondo» racconta, «ma la difficoltà aggiunta della nostra ultramaratona è stata la lunghezza, perché provoca sempre problemi ai pie-

di». In effetti proprio la podolga che ha seguito il gruppo, la dottoressa Stefania Floris, spiega come oltre ai rischi di tendinite, i camminatori andassero incontro a problemi causati dalla vasculo-

I diabetici ci fanno correre

(Intervista a Gianfranco Madau)

Dottore, mi hanno detto alcuni atleti che è strano camminare e chiacchierare con i medici, sono addirittura simpatici! Un modo per recuperare il rapporto medico/paziente?/

Certo, ma non è una novità per fortuna; io corro e mi alleno con pazienti diabetici ormai da cinque o sei anni, quindi siamo abituati a questo tipo di rapporto.

Detto questo è vero che hanno partecipato anche persone che non avevano mai avuto esperienze del genere: mi fa molto piacere che per loro abbia rappresentato qualcosa

di nuovo, e che sia piaciuto soprattutto.

È stata sua l'idea dell'ultramaratona?

Direi il contrario; io ho giocato a calcio per molto tempo, sport molto diverso dalla corsa, quindi quando Marcello Grussu mi disse: "perché non ci fissiamo un obiettivo..." accennando al progetto della maratona all'inizio risposi che non ci pensavo minimamente!

È stato proprio Marcello a convincermi.

Quanto hanno aiutato le innovazioni in campo medico?

La tecnologia ci è venuta incontro soprattutto nella monitoraggio del dispendio energetico dei pazienti, abbiamo usato strumenti come l'"armband", per alcuni pazienti soprattutto di tipo 1 abbiamo anche potuto registrare le variazioni glicemiche durante tutti i momenti della giornata.

Si può dire che "i diabetici vi facciano correre"...

Decisamente (ride).



patia e dalla formazione sui piedi di vesciche anche molto dolorose, «In questi casi consigliavo di interrompere il cammino e far cicatrizzare, invece molti si sono armati di coraggio e non si sono mai arresi!». Anche il caldo ha fatto la sua parte nell'aumentare le complicazioni, addirittura c'è chi ha cambiato scarpe tre volte durante la maratona.

Hanno accompagnato gli atleti i diabetologi Francesco Mastinu e Gianfranco Madau insieme a due infermieri: uno staff preparatissi-

mo per ricavare sul campo dati sull'alimentazione e il dosaggio dell'insulina durante l'esercizio fisico. «Oltre ai controlli generali prima di ogni tappa», ci spiega ancora uno dei camminatori, Pierpaolo Spano, «controllavo spesso la glicemia (almeno sei volte al giorno) e quando avevo un minimo dubbio fermavo il mezzo che ci seguiva e facevo un controllo, poi all'occorrenza mi aiutavo con integratori, una mela, e molto raramente un succo di frutta».

Vento e pioggia per rinfrescare i marattoneti



«**L**a Sardegna è così: lo scirocco porta il caldo dall'Africa, e il maestrale il fresco dal mare. Infatti, se al secondo giorno ci siamo fermati a mangiare nel letto di un fiume con i piedi a bagno, il terzo è stato l'opposto». Le parole sono di Ugo Tetti, ma trovano conferma unanime: la pioggia ha dato un tocco avventuroso al tutto, e anche di frescura.

LE CONFERENZE

Oltre a dare l'opportunità ai pazienti diabetici di fare attività fisica, un obiettivo primario dell'ultramaratona è stato quello di spiegare problemi e prevenzione della malattia lungo il percorso. A questo scopo l'organizzazione di conferenze al termine delle tappe con la collaborazione dei comuni che hanno accolto l'iniziativa, durante la quale i medici hanno parlato ai pazienti



con dolcezza ma anche con decisione, e soprattutto hanno avuto occasione di rivolgersi a cittadini anche non necessariamente diabetici, o che addirittura non sanno di esserlo.

Può essere scelto come ricordo emblematico l'episodio che ha avuto come protagonista un ragazzo diabetico intervenuto a uno degli incontri: «Era totalmente demoralizzato, ci raccon-

tava come la malattia gli negasse di fare sport ad esempio; ma i medici l'hanno preso a cuore, gli abbiamo spiegato cosa significava per noi questa camminata: bisognava solo fargli vedere che tutto questo si può fare! L'abbiamo rincorato insomma, perché a volte la nostra malattia è soprattutto nella testa, è lì che dobbiamo vincere: senza rassegnarsi mai».

Tappa finale con «Urrà!»

E si arriva all'ultimo tratto della maratona. Da Ghilarza a Santu Lussurgiu ci sono 18 chilometri: è il tragitto più breve dei quattro giorni, ma la fatica accumulata e il forte significato di questo traguardo rendono la tappa ugualmente densa.

È vero che la fine di ogni giornata

è stata già una soddisfazione, ma la tappa finale ha dato il via a entusiastiche conclusioni: «ho quarantanove anni» ci dice Carmine, che fino a Santu Lussurgiu ci è andato addirittura correndo «e avrei veramente voluto farlo già prima», ma non è mai troppo tardi per potersi ren-

dere davvero conto che una malattia come il diabete non può impedire di trovare se stessi attraverso lo sport così come in altre attività. Ed è in modo particolare l'attività fisica ad essere da parte sua addirittura un vero e proprio farmaco per controllare «questa cara e dolce compagna»,



come Pierpaolo Spano chiama con una qualche ironia la propria malattia.

E allora è lecito lanciare in aria il berretto, perché nel ricercare la normalità attraverso lo sport, gli atleti della maratona hanno davvero compiuto un piccolo gesto eroico, consapevoli che uno stile di vita come il loro può diventare un modello per tutti, diabetici e non: fatto di lavoro, attenzione, allenamento, un'amicizia forte, e tanta voglia di camminare.

Tutti i numeri della maratona

Km percorsi: 115 km
Tempo netto: 21h
Velocità media: 5,11 km/h
Passo medio: 11,66 minuti a km
Temperatura media: 20°C
Bottiglie d'acqua consumate: 300
Personale medico e assistenziale: 6 (2 diabetologi, 2 infermiere, 1 podologa, 1 psicologa)
Età media dei partecipanti alla maratona: 46, 6

Pensieri...

Con il gruppo anche Carla Porcu, la psicologa, che oltre ad aver svolto indagini sull'attività fisica dei cittadini, ha raccolto quotidianamente gli stati d'animo dei partecipanti alla maratona; eccone alcuni tra i più belli:

«Il ricordo dei momenti passati in questi giorni saranno la miglior medicina nei momenti di crisi».

«Come sempre si è formato un gruppo splendido che rafforza l'amicizia, le confidenze e le opinioni. Mi accorgo che senza queste iniziative sarei un po' perduto».

«Continua l'esperienza magnifica con un gruppo veramente fantastico! Mi piacerebbe ringraziare uno per uno questi nuovi compagni di viaggio».

«Vivo camminando... cammino per vivere».



CONCLUSIONI

Resterà un caso isolato? L'entusiasmo dei partecipanti autorizza a rispondere di no; tanto più che proprio Marcello Grussu, promotore dell'iniziativa sta già pensando al prossimo anno: una traversata regionale magari, oppure anche di più... continentale, attraversando il

mare. E perché no? dopotutto un'iniziativa come questa è una delle uniche in Europa, e la Sardegna ha tutte le carte in regola per diventare un vero portabandiera in materia. Si accettano proposte, la finalità rimane la stessa: fare cose che sembravano impossibili.

Alla prossima!