

Dal Diabete al Pronking Sportivo

Ore 12:30 Novembre 1999...

D.: Signora mi dispiace ma devo comunicarle che sua figlia Cristina é affetta da diabete mellito o meglio diabete giovanile.

M.: Cioè mi sta dicendo che mia figlia è malata?

D.: Sì. Purtroppo abbiamo riscontrato una glicemia a digiuno di 370 mg/dl ed é per questo che non riesce più a sostenere i suoi allenamenti quotidiani. Fortunatamente la ragazza sforzandosi nella pratica sportiva è riuscita comunque a non andare in coma diabetico abbassando (durante l'attività) notevolmente la concentrazione di glucosio nel sangue ma credo che da oggi in poi dovrà smettere di praticare sport a livello agonistico.

Io: Che cosa? Non potrò più fare la ballerina? Non ci penso proprio, questa è la mia vita, questo è il mio sogno! lei mi dia la cura poi al resto ci penso io!

D.: Dai Cristina hai solamente 16 anni vedrai che troverai qualcos'altro da fare!

...da quel giorno in poi la mia vita cambiò drasticamente.

4 volte al giorno iniezioni di insulina, 3 di veloce ed 1 lenta. Niente più dolci, niente più coca-cola, niente succhi di frutta e merende fatte con i compagni di scuola. Mi sembrava di vivere un incubo! Ma avevo il mio sogno, la mia passione che non mi lasciava mai e nonostante la paura, nonostante la debolezza e le difficoltà dopo qualche mese riuscii a diventare Campionessa Italiana nella mia disciplina, le Danze Latino Americane. Anni difficili, fatti di imprevisti, di duro lavoro, lontana da casa dai miei familiari e dai miei amici...la mia vita era cambiata...forte nell'animo ma debole nel corpo e senza sicurezze alcune. Vivevo in Slovenia a quell'epoca, era lì che mi avevano mandata era lì la mia nuova vita. Nessuno era a conoscenza della mia malattia altrimenti mi avrebbero rispedita a casa! Non sapevo come gestire le glicemie, non sapevo come controllare al meglio gli allenamenti senza andare in ipo o iperglicemia...in realtà non lo sapevano neanche i dottori che mi curavano e così decisi di parlare con i miei preparatori sperando di potermi appoggiare sul loro sapere e di agevolare in qualche modo la mia preparazione. Ma il mondo del ballo non doveva sapere niente...assolutamente! Capii a mio discapito che in realtà nessuno era in grado gestire la mia malattia ed io ero l'unica che poteva farlo...andai avanti così per anni fino a quando mi resi conto che forse tornare a casa era la cosa più saggia da fare. Non potevo più sopportare quei valori, non potevo più chiedere aiuto, l'ignoranza in questione era a dir poco sconcertante, preparatori atletici di livello mondiale che non sapevano come gestire una ragazza diabetica...

Misi da parte il mio sogno e decisi di tornare e cambiare strada.

Oggi dopo circa 12 anni non ho mai dimenticato queste parole..."Cristina purtroppo non c'è una soluzione, durante l'allenamento non puoi controllare i tuoi valori, non potrai mai sapere come reagirà il tuo corpo perché ci sono in ballo mille fattori che incidono sulle glicemie, puoi sapere quando poter

fare sport, puoi sapere come non andare in ipoglicemia ma non potrai mai evitare sbalzi glicemici durante uno sforzo fisico, non è possibile, specialmente durante la competizione!"

Queste parole risuonano ancora, queste parole mi hanno spinto a creare un nuovo metodo di allenamento per tutti quei ragazzi affetti da diabete che desiderano praticare sport in tutta sicurezza senza paura di una eventuale ipoglicemia o bounce glicemico intra e post allenamento.

Mi presento... il mio nome è Cristina Cucchiarelli anno 1981, Personal Trainer laureata in Fitness, presso l'International Sports Sciences Association Italia. Operatrice Shiatsu e Operatrice BLS-D.

Dopo anni di ricerche dopo anni di esperienza fatta sulla mia stessa pelle, oggi alleno in tutta tranquillità ragazzi con diabete IDDM (insulino-dipendenti) e NIDDM (non insulino-dipendenti). Le ricerche fatte si basano su dei valori del tutto soggettivi. Si parla di un lavoro personalizzato e di estrema qualità tecnica.

Ho creato una formula (reputata da diversi Dottori Endocrinologi, Cardiologi e Nutrizionisti, di validità scientifica), la quale mi consente di sapere a priori, quanto un ragazzo diabetico riuscirà ad abbassare i suoi valori glicemici in tot tempo, con una certa frequenza cardiaca (FC) con un determinato lavoro, che può essere di tipo Aerobico o contro resistenza. E' risaputo che un buon controllo metabolico è condizione indispensabile alla prevenzione delle complicanze del diabete:

- *aumento della FSI (fattore sensibilità all'insulina)*
- *diminuzione della FIG (fattore insulina totale giornaliera)*
- *induce un profilo lipidico meno aterogeneo*
- *riduce i livelli di trigliceridi VLDL*
- *aumenta il colesterolo "buono" HDL*
- *riduce il colesterolo "cattivo" LDL*
- *prevenzione delle malattie cardiovascolari*
- *favorisce la perdita di peso*
- *riduzione del grasso totale ed in particolare di quello addominale "insulino resistente"*
- *aumento dell'azione postrecettoriale dell'insulina (aumento di glut4 nel muscolo e della sua traslocazione alla superficie cellulare)*
- *CONTROLLO DEL DISTRESS-EMOTIVO o meglio paura della ipoglicemia.*

Si parla di un lavoro metodico ma basato su elementi di anatomia, fisiologia e biomeccanica.

Il lavoro si svolgerà nel seguente modo:

1. *Fit-Check tecnico informativo. Costruzione di un programma di lavoro partendo dalle esigenze personali.*

2. *Fit-Check medico. Indicazioni sul proprio stato di salute con particolare attenzione alla storia clinica della persona con il supporto di analisi e/o test.*
3. *Scelta dell'attività da svolgere*
4. *Delineamento stile di vita fitness adatto "processo d'individuazione".*
5. *Foglio di lavoro.*

Il lavoro svolto è qualitativamente e quantitativamente personalizzato sulle capacità, necessità e disponibilità di ogni singolo ragazzo.

Si inizierà con una preparazione psico-motoria, in cui si valuteranno diversi fattori quali ad esempio:

- *livelli iniziali di HbA1, FSI, FIG, FC max (frequenza cardiaca massima), FC a riposo, FFM (massa magra), FM (massa grassa), ECW (acqua extracellulare), BMI (body mass index km/m²), Grasso viscerale, BD (densità corporea) ed eventuali problematiche legate ad un cattivo controllo metabolico, il tutto tramite un'analisi di Composizione Corporea BIA-ACC (esclusa HbA1).*

Spero vivamente che il mio lavoro possa essere d'aiuto a tutte quelle persone che intendono in qualche modo cambiare il loro stile di vita senza necessariamente seguire diete drastiche o privarsi della libertà di scelta "alimentare", perché attuando dei piccoli cambiamenti a livello funzionale-metabolico, la vita risulterà molto più semplice di quanto si pensa.

"Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla" (P.D.Coubertin).

Cristina Cucchiarelli

Personal Trainer

Operatrice Shiatsu

Operatrice BLS-D

In collaborazione con il Reparto di Diabetologia "San Camillo" di Roma

In collaborazione con il Reparto di Dietologia "Sant'Eugenio" di Roma

Per info: <https://www.facebook.com/cristina.cucchiarelli.1>