



## Comune di Pordenone

Comunicati stampa e foto alla pagina [www.comune.pordenone.it/comunicatistampa](http://www.comune.pordenone.it/comunicatistampa)

### COMUNICATO STAMPA

#### **“Tour ciclisti diabetici 2018”**

Per promuovere la sensibilizzazione attorno al problema, sette cicloamatori con diabete in sei giorni percorreranno 750 chilometri per le strade del Triveneto tenendo anche sette incontri informativi nelle città sede di tappa. La carovana da Trieste giungerà a Pordenone martedì 4 settembre e lo stesso giorno alle 17.30 nella sala rossa del Municipio si terrà un incontro sul diabete. Il giorno dopo i sette cicloamatori dai 30 ai 70 anni di entrambi i sessi, partiranno per Feltre e la manifestazione terminerà domenica 9 settembre con un'assemblea nel comune di Casier.

Il “Tour ciclisti diabetici 2018” nato dall'amicizia tra un ciclista diabetico ed un dottore in scienze motorie, nonché allenatore della squadra italiana di ciclismo su pista, si propone di strutturare un percorso di maggior autonomia e consapevolezza nelle gestione del diabete insulino trattato attraverso la preparazione atletica e l'alimentazione.

Per affrontare questa sfida da sei mesi il gruppo si attiene ad un programma di allenamento graduale e a un regime alimentare specifico. La preparazione atletica era finalizzata a protrarre nel tempo lo sforzo nelle persone diabetiche attraverso un allenamento incentrato sulla capacità e la potenza aerobica che aveva come obiettivo ottimizzare il funzionamento dei sistemi ossidativi quale fonte di energia prevalente/ esclusiva con utilizzo prevalente di acidi grassi. Per quanto riguarda l'alimentazione è stato ridotto il consumo di carboidrati sostituiti da altre fonti (frutta e verdura piuttosto che cereali). Durante l'allenamento è stato incentivato l'uso di acidi grassi come fonte energetica per il metabolismo aerobico. Gli integratori alimentari sono stati assunti per sostenere l'intestino e il sistema micro-circolatorio. Tutta la preparazione si è svolta sotto costante controllo medico; le analisi del sangue hanno consentito di monitorare le funzionalità epatica, renale, il colesterolo, trigliceridi e l'emoglobina glicata. Nel gruppo si è registrato un abbassamento delle frequenze cardiache a riposo, una maggior consapevolezza del funzionamento del proprio corpo, un appiattimento delle curve glicemiche, una accresciuta sensazione di energia disponibile, più buon umore e più positività nel monitoraggio delle proprie glicemie. Nei sei mesi di preparazione i ciclisti diabetici di diverse città si sono incontrati solo due volte ma si sono tenuti costantemente in contatto attraverso WhatsApp per condividere quotidianamente sensazioni, dati oggettivi, esperienze di allenamento e di alimentazione.

I promotori del tour fanno sapere che questo è solo il primo traguardo di un percorso che proseguirà negli anni, consapevoli di non avere risposte definitive ma certi dei benefici dell'attività sportiva integrata con l'alimentazione.

Il “Tour ciclisti diabetici 2018” è organizzato dall'ASD S.C. I Falchi di Tuxon e il suo presidente Sergio Busarello, invita la popolazione ad unirsi ai ciclisti per pedalare in entrata o uscita dalla città o lungo il percorso per manifestare la propria solidarietà.

L'iniziativa gode della collaborazione dell'ANIAD (Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici) e gode del patrocinio del comune di Pordenone, di istituzioni pubbliche del Triveneto, di enti sportivi e di sodalizi che si occupano di diabete.

Pordenone 24.08.2018