



Gruppo di studio Lifestyle Regione Campania

DiaTrekking

Salendo sulla Montagna la Glicemia ci guadagna!

Programma di escursioni in montagna guidate da istruttori C.A.I.

(Club Alpino Italiano) per persone con diabete tipo 1 e tipo 2.

L'esercizio fisico, specie se aerobico, quando è sostenuto da un buon livello di educazione terapeutica è un pilastro della terapia di entrambi i tipi di diabete. La persona con diabete può praticare qualunque tipo di attività fisica se le doti fisiche e il grado di allenamento lo consentono. Esistono numerose esperienze nell'ambito delle attività di gruppi di volontariato o dell'Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici (A.N.I.A.D.) effettuate fin dai primi anni 2000 sia con escursioni di medio livello che con vere e proprie esperienze alpinistiche di alto livello

Tra le numerose esperienze oggetto di pubblicazione medico scientifica che sono state realizzate con successo ricordiamo la D.I.S.K. 2002 sul Kilimangiaro e la I.S.L.E.T. (International Snow Leopard Expedition Tipe 1) 2005 sulle montagne del Karakorum.

Il nostro gruppo si propone di fidelizzare alla montagna di media altitudine persone con diabete realizzando escursioni di un giorno guidate da esperti istruttori del C.A.I. (Club Alpino Italiano) al fine di appassionarli a tale pratica sportiva e di produrre dei sensibili miglioramenti dal punto di vista del compenso glico-metabolico. Saranno ammessi a partecipare diabetici di tipo 1 e di tipo 2 anche insulino trattati con un minimo di allenamento. Le escursioni saranno svolte in varie località della Regione Campania e saranno progressive dal punto di vista dell'impegno fisico aerobico.

Tutti i partecipanti praticheranno la glicemia prima, più volte durante e alla fine dell'escursione con reflattometro o con sistemi di monitoraggio continuo della glicemia adeguando la dose farmacologica e l'apporto di carboidrati in base all'impegno richiesto e con il counselling di diabetologi esperti in attività fisica che saranno sempre presenti durante le escursioni. La durata del ciclo di escursioni dovrebbe coprire il periodo primaverile-autunnale per complessivi circa sei mesi.

Sarà effettuata una emoglobina glicosilata prima dell'inizio delle escursioni in un periodo non antecedente a 60 giorni dall'inizio dello stesso e, poi, alla fine del ciclo non più tardi dei 30 giorni successivi.

È prevista inizialmente una fase didattica sulla cura dei piedi durante l'attività fisica ed in particolare durante il trekking in montagna (igiene, uso di calzature idonee, riconoscimento di lesioni, valutazione dei segni clinici di neuropatia sensitiva distale degli arti inferiori, etc). Si porrà attenzione anche all'ipossia e ai farmaci per il mal di montagna che potrebbero creare problemi alla glicemia nonché all'idonea conservazione dei farmaci (insulina) in alta quota.

Sarà valutato, inoltre, con un idoneo questionario, all'inizio e alla fine della fase escursionistica, il grado di benessere percepito in questo tipo di pratica sportiva e l'eventuale miglioramento del compenso metabolico e del grado di autogestione della terapia.

Tutti i dati raccolti potranno essere oggetto di presentazione alla comunità diabetologica e nell'ambito delle comunità associative dei pazienti con diabete.