



Nuoto e subacquea, ok anche nei bambini con diabete tipo 1

16 febbraio 2017

Intervista rilasciata da Marco Alleva, subacqueo ed apneista dell'Associazione 1° Club Lacustre Sommozzatori di Novara e papà di Giorgio, 13 anni, con diabete di tipo 1.

Tra i vari progetti dell'Associazione AGD Novara, per ampliare la scelta sportiva extrascolastica di bambini e ragazzi affetti da diabete di tipo 1 nelle aree delle province di Novara, Vercelli, Verbania e Domodossola è offerta la possibilità di

seguire corsi di **apnea e subacquea**. Sono gestiti dagli istruttori dell'Associazione Sportiva Dilettantistica "Primo Club Lacustre Sommozzatori" di Novara, coordinati dal volontario di AGD Novara **Marco Alleva** che – appassionato di sport acquatici da anni – si è reso disponibile come tutor e supervisore in un'attività particolarmente adatta a **bambini e ragazzi tra gli 8 e i 18 anni**. Attività che fino a un recente passato è stata ritenuta fortemente sconsigliabile per soggetti affetti da **diabete in terapia insulinica**.

Approfondiamo l'argomento direttamente con Marco Alleva.

"I **ragazzi diabetici** che vogliono approcciare l'esperienza degli **sport acquatici** si possono rivolgere alla nostra associazione sportiva che, senza paura, ha affrontato la sfida di portare sott'acqua anche i **ragazzi affetti da diabete 1**. E' stato, infatti, dimostrato che anche sport ritenuti fortemente sconsigliati o addirittura vietati a **soggetti diabetici (attività subacquee, arti marziali, alpinismo, etc)**, con un attento monitoraggio, un **buon compenso glicemico** e il rispetto delle regole e della disciplina necessari alla pratica con serietà di ogni **sport** – sebbene con le diverse peculiarità di ognuno – possono invece essere praticati in tranquillità e con soddisfazione. **I nostri ragazzi si divertono e sentono di poter fare tutto quanto permesso ai loro coetanei senza essere limitati dalla loro patologia**".

Quando è iniziato il suo impegno in AGD come volontario?

"Ho iniziato nel 2012, dopo la **diagnosi di diabete fatta a mio figlio di 9 anni**. Ho deciso subito di "arruolarmi" come volontario nella locale associazione per mettere a disposizione il mio tempo e la mia esperienza. Ricopro la carica di Revisore dei Conti ma il mio impegno è dedicato principalmente a **progetti e campi di formazione per ragazzi** che, dopo la diagnosi di **diabete di tipo 1**, hanno bisogno di imparare ad **autogestire il proprio diabete** senza che la malattia diventi un limite alla loro libertà."



Dopo l'istante magico in cui i miei occhi si sono aperti nel mare, non mi è stato più possibile vedere, pensare, vivere come prima.

Jacques Cousteau

Quando è nata la sua passione per il nuoto e gli sport subacquei?

"Da bambino fui costretto, come molti miei coetanei, a frequentare un corso per imparare a nuotare, ma la costrizione e i metodi eccessivamente severi dell'epoca non mi fecero amare l'acqua da subito, fino a quando, verso i 10 anni, grazie alle lunghe vacanze estive, ho iniziato ad apprezzare e ad appassionarmi al mare e all'acqua".

Ha passato la stessa passione anche ai suoi figli? Con quali benefici?

"Il gioco e lo **stare in acqua** con i miei figli è stato il modo per far loro apprezzare il **mondo acquatico**. Lo stare insieme e il condividere questa passione è per loro un gioco che li stimola a frequentare la **piscina** e a **fare sport**".

Al contrario di quanto molti credono, anche la subacquea può essere praticata da chi ha il diabete di tipo 1?

"In passato ai **diabetici** è sempre stata preclusa questa attività, ma negli ultimi anni si sono sviluppati movimenti associativi che ne hanno dimostrato la fattibilità e messo a punto dei protocolli per **affrontare le immersioni in sicurezza**. La tecnologia, inoltre, ha recentemente introdotto **strumenti di monitoraggio in continuo della glicemia anche sott'acqua, dando la possibilità di intervenire in tempo, nel caso di insorgenza di una crisi ipoglicemica**".

Quali sono i rischi specifici per la pratica di questo sport quando si ha il diabete?

"Il **rischio di crisi ipoglicemica** è la situazione che deve essere assolutamente evitata in quanto la **perdita di coscienza in acqua** porterebbe inevitabilmente ad incidenti anche mortali. Ecco perché, come ogni **immersione** deve essere scrupolosamente programmata per ogni sportivo, la persona con **diabete** deve avere l'ulteriore accorgimento di **gestire i valori del glucosio prima, durante e dopo l'immersione**".

Dal punto di vista dell'istruttore, quali brevetti o competenze deve avere?

"Non esiste un brevetto particolare per insegnare l'**attività subacquea** alle persone affette da **diabete**, ma **sono stati messi a punto alcuni protocolli per rendere sicure le immersioni**. Un istruttore dovrebbe avere almeno le conoscenze di base della malattia che gli permettano di intuire e anticipare l'insorgenza delle **crisi ipoglicemiche**".

Come sono impostate le lezioni? Sono a gruppi?

"I ragazzi con **diabete**, insieme ad altri ragazzi, vengono riuniti in gruppi di dieci sotto la sorveglianza di due istruttori e **si allenano in piscina**; per **le immersioni in mare** naturalmente il rapporto cambia ed i ragazzini diabetici sono seguiti con grande attenzione da un istruttore dedicato".

Dove si svolgono?

"Una volta alla settimana i ragazzi si allenano in piscina per prepararsi ad affrontare in **sicurezza le immersioni in acque libere**".

Quali sono gli orari delle lezioni? A chi chiedere informazioni?

"Le **lezioni di subacquea** si svolgono ogni **venerdì sera** dalle ore 20.45 alle 22.00 presso il **Centro Sportivo Terdoppio a Novara**. Per informazioni rivolgersi a: **1° Club Lacustre Sommozzatori di Novara**".



Qual è l'equipaggiamento più indicato?

"Sono richiesti solamente **maschera, pinne e aeratore**".

Praticate lo sport solo in piscina o fate anche delle piccole trasferte?

"La **piscina** è propedeutica per le **uscite in mare**, si organizzano anche trasferte presso strutture dotate di vasche con particolari caratteristiche, infine, durante la stagione estiva, i ragazzi vengono accompagnati al mare per le prime esperienze in acque libere."

La vostra vita in famiglia è cambiata da quando vostro figlio pratica la subacquea? "Nel nostro caso nessun cambiamento, ma piuttosto un naturale avvicinamento. La nostra famiglia era già abituata a questo tipo di **sport**, anche mia moglie è una subacquea da quando era ragazzina e mia figlia ha voluto imparare a nuotare da quando ha visto per la prima volta la "**Sirenetta**" Disney, quindi è stato tutto relativamente facile".

Questo sport ha reso più determinato suo figlio nella vita?

"Il ragazzo era già sufficientemente determinato e il **diabete** l'ha reso presto **autonomo nella gestione della terapia**, lo sport non ha fatto altro che confermare questa sua **capacità di autogestione**".

Il diabete viene gestito meglio facendo uno sport?

"Sì, lo **sport** permette di **ridurre la quantità di insulina giornaliera** necessaria e di **stabilizzare la glicemia**".

Esistono in Italia dei diving accreditati anche per i soggetti con diabete?

"Esistono in Italia alcune associazioni che hanno sviluppato dei protocolli per far andare sott'acqua i diabetici e hanno formato altri istruttori alla conoscenza della malattia. Di seguito i riferimenti:

– **Diabete Sommerso Onlus** – [diabetsommerso](#).

– **Dan Europe** – [daneurope.org/web](#)

SITOGRAFIA DI RIFERIMENTO

– **Diabete sommerso: nuovo protocollo** [pdf]

– **Y-40@ OPEN LAB: RICERCA PEDIATRICA SUL DIABETE**

– **Diabete e immersioni** – Blog – *Una mattina alla piscina termale più profonda al mondo...*

– **Diabete e immersioni** – Blog – *Il mutino del nero*

– Global Underwater Explorers – *Education, Conservation, Exploration*

– Evensi – *Diabete Sommerso a Y-40*