

CAMPUS AD ASIAGO 2012

Poco dopo l'inizio del periodo estivo, e precisamente dal 30 giugno al 7 luglio 2012, i **“meio”** (nel senso dei più furbi che hanno voluto approfittare della preziosissima opportunità!...) ci siamo dati appuntamento presso la Casa dell'Immacolata, in quel di Asiago, per condividere l'esperienza del **Campus**.

Ve lo immaginate?!... Un'intera settimana in cui condividere vissuti, esperienze, ansie, timori, dubbi... ma anche le cose belle della vita, respirando l'aria frescolina all'ombra degli alberi secolari del parco o durante le passeggiate nei dintorni, contemplando il paesaggio dell'altipiano: troppo bello e stimolante!

L'esperienza è iniziata alla grande con la dottoressa Beatrice Brogliato, psicologa e psicoterapeuta, che ci ha parlato, anzi ci ha fatto sperimentare il **“Training autogeno”** per aumentare e stimolare la consapevolezza di se stessi e per gestire la patologia diabetica in piena libertà ed autonomia: che meravigliosa sensazione di leggerezza e di benessere alla fine della seduta e come sarebbe importante riuscire a dedicare ad esso dei ritagli di tempo di ogni giornata per imparare a riappacificarci con noi stessi e a gestire correttamente la nostra malattia nella quotidianità della vita!...

Il giorno successivo, la domenica, è toccato al dottor Marco Strazzabosco, Primario facente funzione del Centro Antidiabetico dell'Ospedale di Vicenza, che ha affrontato efficacemente la tematica di: **“Ruolo dell'attività fisica nella terapia del Diabete e nella prevenzione delle complicanze”**....

Non si insiste mai abbastanza su quanto il movimento sia una via libera alla salute e su quanto ciascuno di noi debba diventare protagonista attivo nella cura della malattia e nella corretta gestione della stessa. Il movimento migliora la salute cardiovascolare e respiratoria, previene l'osteoporosi, migliora il metabolismo dei grassi e corregge l'ipercolesterolemia, previene il diabete mellito di tipo 2, migliora il controllo glicemico nel diabete di tipo 1 e di tipo 2, aiuta a controllare il peso; come tutte le attività motorie può contribuire a migliorare l'umore e l'autostima. Va praticato almeno tre volte la settimana, per almeno 30 minuti, 45/60 se si deve perdere peso; ognuno deve regolarsi secondo le proprie capacità, camminando alla velocità massima che consente di chiacchierare con un compagno senza sentirsi in affanno. Poiché l'obiettivo è quello di far scattare nel diabetico di qualsiasi età la motivazione allo sport e fare in modo che continui a praticarlo con costanza anche nella vita ordinaria, dopo la lezione teorica si è subito passati alla pratica con una splendida passeggiata in salita, all'ombra salutare dei boschi, chiacchierando e scherzando allegramente, contribuendo così a 'scaldare' le relazioni tra di noi.

E che dire delle attività ginnico-sportive del pomeriggio quando, sdraiati sulla verde distesa del parco adiacente alla Casa e all'ombra dei pini maestosi che

favorivano una brezza leggera e rinfrescante, guidati da Guerrina, il nostro istruttore di fitwalking che, accompagnata da Laura dell'Abbott, ci ha proposto una serie di esercizi molto impegnativi, ma anche divertenti che hanno contribuito a rinsaldare ulteriormente le amicizie tra di noi.

Il lunedì, con il dottor Zen, è stato interamente dedicato alla gestione del diabete; il mattino si è parlato del piede diabetico e delle attenzioni che dovremmo dedicargli sia dal punto di vista igienico che a livello di prevenzione delle complicanze, il pomeriggio dell'autocontrollo, di come fare l'insulina e su tutto ciò che ci permette di diventare più autonomi e consapevoli nella gestione del diabete. Con un linguaggio molto semplice e lineare, in un clima molto confidenziale e familiare, come è nello stile del dottor Zen, si sono affrontate diverse tematiche, partendo proprio dal vissuto delle persone e chiarendo dubbi, perplessità, pregiudizi...

Il martedì giornata dedicata a rinsaldare l'amicizia tra i diabetici presenti al Campo attraverso l'esperienza dei gruppi di "auto-mutuo-aiuto": suddivisi un po' in base all'età o a problematiche comuni, seduti sulle panchine del parco o all'ombra dei gazebo nel prato ... ci siamo reciprocamente aperti il cuore sui nostri vissuti di diabetici, scendendo anche molto nell'intimo, fino a toccare le corde più segrete! Esperienza molto bella e positiva!

Alla sera, dopo cena, sorpresa!.. E' stato possibile visitare il planetario di Asiago! Tutti con il naso all'insù a scoprire e contemplare i misteri dell'universo e le varie stelle sembrava di poterle toccare con una mano: davvero emozionante!

Il mercoledì giornata fantastica: il mattino una splendida escursione ad anello su sentieri di terra battuta che attraversavano prati e boschi... senza un impegno fisico eccessivo per cui si poteva conversare tranquillamente... molto rilassante! Il pomeriggio la splendida esperienza dell'acquerello che è ormai diventata una 'tradizione' del campo. Quante sensazioni ed emozioni nascoste nel nostro intimo si sono materializzate in quelle originali e singolarissime pennellate variopinte e quanti diversi artisti tra di noi!... Non ancora sufficientemente sazi delle opportunità della giornata alla sera abbiamo avuto anche la fortuna di avere tra noi Marco Peruffo e Sara che hanno proiettato le immagini dell'ultima scalata: il diabete non gli ha davvero distrutto la sua passione per la montagna raggiungendo gli 8000 sulle cime himalayane e lo conferma il suo gruppo di alpinisti diabetici in quota!

Giovedì giornata dedicata all'alimentazione, ma non lasciatevi ingannare dal titolo che sembra un po' anonimo: "La corretta alimentazione nel diabetico"!

Dietro di esso si nasconde una giornata davvero indimenticabile! La dottoressa Pavan è giunta con la sua assistente Ashia, dotata di spezie ed erbe aromatiche, dalle più comuni alle più esotiche spiegando che possono diventare dei validi alleati nella preparazione di pietanze sane, gustose e leggere. Nel pomeriggio, sdraiati per terra e con gli occhi chiusi abbiamo rivissuto odori, sapori, emozioni legate alla nostra infanzia e all'ambiente familiare, scendendo molto

in profondità in noi stessi e riuscendo poi a comunicarci i sentimenti provati e a scandagliare sommessamente il cuore e gli affetti.

Nella mattinata del venerdì non poteva mancare il professore Erle, il “Padre dei Diabetici” vicentini e non solo! La tematica a lui assegnata: “Vivere con il Diabete: aspetti tecnici ed umani” si è trasformata presto in una amichevole conversazione che ha permesso di condividere i vissuti e le personali esperienze in uno scambio di informazioni con un “esperto” che ha fatto della sua vita una missione instancabile a favore dei diabetici.

La scansione delle giornate vissute al campo era davvero ritmata sulle esigenze del prendersi cura della malattia, come modello da riproporre poi a casa: ore 7 sveglia, sticks glicemici e prima colazione; ore 9 lezione con i docenti, ore 11 spuntino, ore 11.30 passeggiata collettiva o tempo libero, ore 12.30 sticks glicemici, ore 13 pranzo: Ore 14 tempo libero, ore 15 lezione dei docenti, ore 17 merenda, ore 17,30 passeggiata collettiva o tempo libero, ore 19 sticks glicemici, ore 19.30 cena, ore 20.30 tempo libero, ore 22.30 riposo notturno.

Vita da caserma? Macchè! Se aveste partecipato all’animazione delle nostre serate e a quanto abbiamo riso tra canti, barzellette, giochi e scherzi di ogni genere... cambiereste subito idea... tanto che il marito di una signora diabetica ha esclamato: “Quasi quasi vi invidio a non essere diabetico anch’io per il clima che si respira tra voi!” Splendido complimento!

E se non ci credete... venite a sperimentarlo voi stessi al prossimo Campus!!!