



DIABETES UNION

ALTO ADIGE | SÜDTIROL ODV

INFORMA INFORMIERE DICH

www.diabetes.bz.it



SPECIAL SPORT

EDITORIALE



Gianluca Salvadori
Presidente Diabetes Union

CARI ASSOCIATI,

quello che avete tra le mani è un numero speciale di InForma. Da oggi, infatti, prende il via una nuova serie di pubblicazioni a cadenza annuale dedicate ad alcuni dei temi più importanti legati al diabete. Abbiamo deciso di partire dallo sport, argomento al centro della nostra campagna di sensibilizzazione per il 2025.

In queste pagine troverete un articolo in cui proviamo a fare chiarezza su tutto ciò che è utile sapere quando si parla di **diabete e attività fisica** (dai falsi miti alle buone abitudini), il **racconto della mostra fotografica allestita all'Ospedale San Maurizio di Bolzano** e un'intervista a **Stefan Gruber**, preparatore atletico che ha partecipato a diverse iniziative della nostra associazione - è stato ospite al Diabetes Summer Camp di quest'anno, dove ha raccontato ai ragazzi e alle ragazze la sua esperienza; è stato un relatore alla conferenza diabete e sport; e infine la scorsa estate ci ha aiutato nell'organizzazione del nostro primo Camp Sportivo.

Per l'occasione, ho deciso di scrivere un editoriale un po' più personale del solito. Il fatto è che lo sport è sempre stato una parte importante della mia vita, e da quando ho scoperto di avere il diabete, nel 1993, è diventato anche un alleato prezioso nella sua gestione.

Nel tempo ho praticato a livello agonistico nuoto, tennis, hockey, ma soprattutto calcio. Già, perché per me il calcio è una passione incondizionata, da giocatore e da tifoso (alcune delle persone a cui voglio bene direbbero una fissa, forse, ma soprassediamo...). **Lo sport non mi ha solo aiutato a tenermi in forma e a gestire meglio l'andamento glicemico: mi ha fatto anche sentire di non avere nulla in meno dei miei coetanei.** Ho giocato, mi sono divertito, ho raggiunto piccoli traguardi, ma soprattutto ho costruito amicizie che durano ancora oggi.

Negli anni Novanta le tecnologie e le conoscenze erano molto diverse da ora, ma ho avuto la fortuna di incontrare allenatori e compagni di squadra disponibili e volenterosi, e così ho potuto partecipare anche a molte trasferte, fuori regione e persino all'estero. Una su tutte: quella in cui la Virtus Don Bosco giocò contro il Paris Saint Germain. Sì, è **successo davvero.**

In quegli anni ho imparato due cose. La prima ha a che fare con il giudizio degli altri, la seconda con ciò che può regalarci lo sport. Concedetemi ancora qualche riga.

Sugli spalti, i miei genitori c'erano sempre. Senza di loro, probabilmente, non avrei potuto vivere le esperienze che ho vissuto - non li ringrazierò mai abbastanza per questo. Qualcuno ha interpretato la loro presenza come eccessiva. Può succedere: quando non si conoscono le esigenze di qualcuno, si giudica in fretta e spesso a sproposito. Il punto è che convivere con una patologia come il diabete richiede organizzazione e consapevolezza. Spiegarlo agli altri è un primo passo per far capire cosa significa convivere con una malattia cronica e non arrendersi a rinunciare alle proprie ambizioni. **I giudizi, spesso, sono dettati dall'ignoranza: perciò non temeteli e non fatevi mai problemi a raccontare chi siete, cosa vivete, di cosa avete bisogno. Farlo farà del bene sia a voi che agli altri.**

La seconda cosa che ho imparato è quello che può regalarci davvero lo sport. Certo, l'attività fisica fa bene alla nostra salute. Non lo ribadiamo mai a sufficienza e chiunque dovrebbe praticarla: è a tutti gli effetti uno dei "farmaci" più efficaci a nostra disposizione. Ma non è tutto. Lo sport serve anche a conoscerci meglio, a scoprire che con impegno e consapevolezza possiamo fare cose che pensavamo impossibili. A sentirci meno soli, meno spaventati.

Quindi, per una volta, mi permetto un consiglio diretto: cercate uno sport che vi appassiona e provate a praticarlo. Fatelo con intelligenza, certo: parlatene con il diabetologo, fate attenzione all'alimentazione, monitorate tutti i parametri. Ma fatelo. Tra qualche anno, vi ringrazierete.



VORWORT

LIEBE MITGLIEDER,

Ihr haltet unsere Sonderausgabe „InForma-IN-FORMIERE DICH“ in den Händen. Ab heute startet nämlich eine neue Reihe von jährlichen Publikationen, die sich einigen der wichtigsten Themen im Zusammenhang mit Diabetes widmen. Wir haben beschlossen, mit dem Sport zu beginnen, Thema, das im Mittelpunkt unserer Sensibilisierungskampagne für 2025 stand.

Auf diesen Seiten findet Ihr einen Artikel, in dem wir versuchen, alles zu erklären, was man über Diabetes und körperliche Aktivität wissen sollte (von falschen Mythen bis hin zu guten Gewohnheiten), einen Bericht über die Fotoausstellung im Bozner Krankenhaus und ein Interview mit Stefan Gruber, einem Fitnesstrainer, der an verschiedenen Initiativen unseres Vereins teilgenommen hat – er war Gast beim diesjährigen Diabetes-Sommercamp, wo er den Jugendlichen von seinen Erfahrungen berichtete; er war Referent bei der Konferenz über Diabetes und Sport; außerdem hat er uns letzten Sommer bei der Organisation unseres ersten Sportcamps geholfen.

Zu diesem Anlass habe ich mich entschlossen, einen etwas persönlicheren Leitartikel als sonst zu schreiben. Tatsache ist, dass Sport schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens war, und seit ich 1993 erfahren habe, dass ich Diabetes habe, ist er auch zu einem wertvollen Verbündeten bei der Bewältigung dieser Krankheit geworden.

Im Laufe der Zeit habe ich Wettkämpfe im Schwimmen, Tennis, Hockey, aber vor allem im Fußball bestritten. Ja, denn Fußball ist für mich eine bedingungslose Leidenschaft, sowohl als Spieler als auch als Fan (einige meiner Lieben würden wahrscheinlich sagen, dass ich davon besessen bin...).



Gianluca Salvadori da bambino, durante una partita di calcio

Sport hat mir nicht nur geholfen, mich fit zu halten und meinen Blutzuckerspiegel besser zu kontrollieren, sondern mir auch das Gefühl gegeben, meinen Altersgenossen in nichts nachzustehen. Ich habe gespielt, Spaß gehabt, kleine Ziele erreicht, aber vor allem habe ich Freundschaften geschlossen, die bis heute bestehen.

In den 90er Jahren waren die Technologien und Kenntnisse ganz anders als heute, aber ich hatte das Glück, hilfsbereite und engagierte Trainer und Mannschaftskameraden zu treffen, sodass ich auch an vielen Auswärtsfahrten außerhalb der Region und sogar ins Ausland teilnehmen konnte. Eine davon war besonders beeindruckend, und zwar das Spiel Virtus Don Bosco gegen Paris Saint Germain. Ja, das ist wirklich passiert.



In diesen Jahren habe ich zwei Dinge gelernt. Das erste hat mit der Beurteilung durch andere zu tun, das zweite mit dem, was uns der Sport schenken kann. Daher, gestattet mir noch ein paar Zeilen.

Meine Eltern waren immer auf der Tribüne. Ohne sie hätte ich wahrscheinlich nicht die Erfahrungen machen können, die ich gemacht habe – dafür kann ich ihnen nicht genug danken. Manche empfanden ihre Anwesenheit als übertrieben. Das kann vorkommen, wenn man die Bedürfnisse eines Menschen nicht kennt, urteilt man schnell und oft unangebracht. Der Punkt ist, dass das Leben mit einer Krankheit wie Diabetes Organisation und Bewusstsein erfordert. Dies anderen zu erklären, ist ein erster Schritt, um verständlich zu machen, was es bedeutet, mit einer chronischen Krankheit zu leben und sich nicht dazu hinreißen zu lassen, seine Ambitionen aufzugeben. Urteile sind oft von Unwissenheit geprägt: Fürchtet daher nicht davor und scheut nie, zu erzählen, wer Ihr sind, was Ihr erlebt und was Ihr braucht. Das tut Euch als auch anderen gut.

Das zweite, was ich gelernt habe, ist, was uns Sport wirklich geben kann. Natürlich ist körperliche Aktivität gut für unsere Gesundheit. Das kann man gar nicht oft genug betonen, und jeder sollte sich sportlich betätigen: Sport ist in jeder Hinsicht eines der wirksamsten „Medikamente“, die uns zur Verfügung stehen. Aber das ist noch nicht alles. Sport hilft uns auch, uns selbst besser kennenzulernen und zu entdecken, dass wir mit Engagement und Bewusstsein Dinge tun können, die wir für unmöglich gehalten haben. Wir fühlen uns weniger allein und weniger verängstigt.

Deshalb erlaube ich mir einmal einen direkten Ratschlag zu geben: Sucht eine Sportart, die Euch begeistert, und probiert sie aus, natürlich mit Bedacht: Sprecht mit Eurem Diabetologen darüber, achtet auf die Ernährung und überwacht alle Parameter. Macht es, Ihr werdet Euch in ein paar Jahren danken.



DIABETE E SPORT: QUELLO CHE DEVI SAPERE

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA È COSÌ IMPORTANTE

Fare regolarmente attività fisica è una delle scelte migliori per la tua salute. I benefici sono moltissimi: lo sport ti permette di controllare il peso corporeo, migliora la qualità del sonno, favorisce il benessere psicologico, regola il colesterolo e la pressione sanguigna, rinforza la memoria... E se hai il diabete, ti aiuta a gestire la glicemia, riduce l'insulino-resistenza e il rischio di problemi cardiovascolari e altre complicanze. Tuttavia, nonostante l'attività fisica sia fondamentale molti la evitano, un po' perché non sono davvero consapevoli di quanto è preziosa e un po' perché la temono, spesso sulla base di convinzioni erranee. In questo articolo, cerchiamo di fare chiarezza.

ESERCIZIO FISICO E TIPI DI DIABETE

Con attività fisica intendiamo qualunque movimento che aumenti il dispendio di energia; con esercizio, invece, ci riferiamo all'attività fisica pianificata e strutturata. L'esercizio è fondamentale nella gestione della patologia diabetica, sia per gli effetti diretti che ha su di essa, sia perché migliora lo stato di salute generale. Questo è vero per il diabete di tipo 1 e di tipo 2, ma anche per le altre forme di diabete (come il prediabete o il diabete gestazionale). Non solo: l'attività fisica è utile anche per prevenire il diabete di tipo 2, perché può ridurre o eliminare i fattori di rischio. Quindi, semplificando, possiamo dire che chiunque dovrebbe cercare di dedicare un po' del proprio tempo all'esercizio fisico.

QUANTO E COSA FARE? CONSIGLI GENERALI

Per gli adulti, le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sono di fare almeno 150-300 minuti a settimana di attività aerobica moderata oppure 75-150 minuti di attività intensa. Gli esercizi di rinforzo muscolare (la classica palestra, per intenderci) sono consigliati almeno due volte a settimana.

Anche camminare è molto importante. Secondo le ultime evidenze scientifiche, bisognerebbe cercare di fare almeno 7000 passi al giorno, ma se si riesce a farne un po' di più tanto meglio. Se non avete mai camminato molto, potete cominciare con brevi passeggiate di 15/20 minuti, per poi cercare di allungarle gradualmente.

Ad ogni modo, non fate l'errore di pensare che, se non riuscite a rispettare questo programma, allora sia tutto inutile: ogni attività fisica che vi allontana dalla sedentarietà prolungata conta. Questo significa che, se oggi non ritagliate nemmeno un minuto della vostra settimana per l'esercizio fisico, dedicargli una mezz'ora è già una cosa buona. Se fate duemila passi al giorno, abituarvi a farne tremila è un miglioramento. E questo vale per tutto. È importante capire che l'obiettivo non è raggiungere un traguardo specifico, ma migliorare gradualmente la vostra routine e le vostre abitudini per stare meglio, oggi e in futuro.

PRECAUZIONI ESSENZIALI PER CHI HA IL DIABETE

Come abbiamo visto, chiunque dovrebbe fare sport. Chi ha il diabete, però, deve avere alcuni accorgimenti particolari. Infatti, l'attività aerobica prolungata tende ad abbassare la glicemia, mentre gli sforzi brevi ma intensi possono alzarla nell'immediato. Chi usa insulina o sulfaniluree (cioè i farmaci orali usati nella terapia per il diabete di tipo 2) ha un rischio più alto di ipoglicemia durante o dopo l'esercizio: per questo servono attenti monitoraggi della glicemia, a volte anche durante l'attività; carboidrati rapidi a disposizione; e, quando necessario, aggiustamenti mirati di insulina e timing dei pasti.

Ogni persona ha esigenze specifiche che dipendono dalle sue caratteristiche fisiche, dal suo quadro clinico e dalle sue inclinazioni individuali. Per questo, il miglior consiglio che possiamo darvi è di rivolgervi sempre al vostro diabetologo di fiducia per discutere insieme il vostro piano di allenamento. Ci sono però alcune buone pratiche da tenere a mente.

- 1. Bere adeguatamente per evitare la disidratazione.** Assumete almeno 250 ml di acqua qualche ora prima dell'attività fisica e poi altri 250 ml ogni 30 minuti durante l'esercizio. Evitate di allenarvi in zone troppo calde, e non fatelo sotto il sole nei mesi estivi.
- 2. Monitorare correttamente la glicemia.** È fondamentale per evitare l'ipoglicemia adeguando l'assunzione di carboidrati rapidi prima e durante l'allenamento. In condizioni standard, è buona norma fare un piccolo spuntino prima dell'esercizio. Se l'attività che svolgete è intensa e dura molto, potete integrare anche durante, per esempio assumendo una bevanda che contenga 10-15 CHO ogni 30 minuti.
- 3. Prestare attenzione ai segnali che ci manda il corpo.** Imparare a conoscervi è necessario per sapere quali sono i vostri limiti, e dunque quando è il caso di concludere l'attività. Fate attenzione ai segnali che vi manda il corpo: crampi, dolore, giramenti di testa, difficoltà a respirare spesso indicano che è il momento di fermarsi.
- 4. Monitorare le condizioni prima di iniziare a fare esercizio.** Se il diabete è scompensato o ci sono chetoni nel sangue o nelle urine, evitate di fare sport e consultatevi col medico. Lo stesso vale se avete la febbre, l'influenza o altre infezioni, o anche se vi sentite particolarmente stanchi. In caso di complicanze specifiche (come per esempio retinopatia, neuropatia, piede diabetico) valutate sempre approfonditamente la situazione insieme al team diabetologico e non prendete nessuna scelta di vostra iniziativa prima di esservi consultati con gli esperti.





Ecco alcuni miti ancora molto diffusi



“SE HAI IL DIABETE NON DEVI FARE SPORT.”

Se hai il diabete devi prendere delle precauzioni in più rispetto agli altri, ma non è vero che non devi fare sport. Al contrario: come abbiamo spiegato in questo articolo, fare esercizio fisico è fondamentale per la gestione della patologia e il benessere generale.



“NON CI SONO GRANDI CAMPIONI CHE HANNO IL DIABETE.”

Basta pensare a Nacho Fernandez, difensore del Real Madrid, Alexander Zverev, tennista nella top 10 ATP, Chris Soutwell, campione mondiale di snowboard nel 2016. Ma basta una ricerca su Google per scoprire le storie di molti altri grandi campioni che convivono con questa patologia cronica.



“LO SPORT È PERICOLOSO PERCHÉ CAUSA IPO- E IPERGLICEMIA”.

È vero che l'esercizio fisico può causare ipo- e iperglicemia, ma applicando le buone pratiche che abbiamo elencato e facendosi seguire da un esperto lo si può evitare. Rinunciare agli enormi benefici dell'attività sportiva per non correre un rischio che può essere ampiamente limitato non è pertanto la scelta migliore, anzi è dannosa; quindi, dire che lo sport è pericoloso in sé è falso: è pericoloso praticarlo senza i giusti accorgimenti.



“SE SEI ADULTO E NON HAI MAI FATTO SPORT, È TROPPO TARDI PER INIZIARE”

Probabilmente (anzi, quasi di sicuro) se sei un adulto è tardi per diventare un grande campione in una specifica disciplina, ma ogni momento della vita è perfetto per iniziare a praticare attività fisica con lo scopo di migliorare la propria salute.



„WENN MAN DIABETES HAT, DARF MAN KEINEN SPORT TREIBEN.“

Wenn man Diabetes hat, muss man zwar mehr Vorsichtsmaßnahmen treffen als andere, aber es stimmt nicht, dass man keinen Sport treiben darf. Im Gegenteil: Wie wir in diesem Artikel erklärt haben, ist körperliche Bewegung für die Behandlung der Krankheit und das allgemeine Wohlbefinden von grundlegender Bedeutung.



„ES GIBT KEINE GROSSEN SPORTLER, DIE DIABETES HABEN.“

Man denke nur an Nacho Fernandez, Verteidiger bei Real Madrid, Alexander Zverev, Tennisspieler in den Top 10 der ATP-Rangliste, Chris Soutwell, Snowboard-Weltmeister 2016. Eine einfache Google-Suche reicht aus, um die Geschichten vieler anderer großer Sportler zu entdecken, die mit dieser chronischen Erkrankung leben.



„SPORT IST GEFÄHRLICH, WEIL ER ZU UNTER- UND ÜBERZUCKERUNG FÜHRT.“

Es stimmt zwar, dass körperliche Betätigung zu Unter- und Überzuckerung führen kann, aber durch die Anwendung der von uns aufgeführten bewährten Praktiken und die Betreuung durch einen Experten lässt sich dies vermeiden. Auf die enormen Vorteile sportlicher Aktivitäten zu verzichten, um ein Risiko zu vermeiden, das weitgehend begrenzt werden kann, ist daher nicht die beste Wahl, sondern sogar schädlich. Zu sagen, dass Sport an sich gefährlich ist, ist also falsch: Gefährlich ist es, ihn, ohne die richtigen Vorsichtsmaßnahmen auszuüben.



„WENN IHR IM ERWACHSENALTER NOCH NIE SPORT GETRIEBEN HABT, IST ES ZU SPÄT, DAMIT ANZUFANGEN.“

Im Erwachsenenalter ist es wahrscheinlich zu spät, ein großer Champion in einer bestimmten Sportart zu werden, aber jeder Moment im Leben ist perfekt, um mit körperlicher Aktivität zu beginnen, um die eigene Gesundheit zu verbessern.

Hier einige weit verbreitete Mythen



DIABETES UND SPORT: WISSENSWERTES

WARUM KÖRPERLICHE AKTIVITÄT SO WICHTIG IST

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der besten Entscheidungen für die Gesundheit. Die Vorteile sind zahlreich: Sport hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren, verbessert die Schlafqualität, fördert das psychische Wohlbefinden, reguliert den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, stärkt das Gedächtnis ... Und wenn Ihr Diabetes habt, hilft es, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, die Insulinresistenz und das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme und andere Komplikationen zu verringern. Obwohl körperliche Aktivität von grundlegender Bedeutung ist, vermeiden viele Menschen sie, zum einen, weil sie sich nicht wirklich bewusst sind, wie wertvoll sie ist, und zum anderen, weil sie sie oft aufgrund falscher Vorstellungen fürchten. In diesem Artikel versuchen wir, Klarheit zu schaffen.

KÖRPERLICHE BEWEGUNG UND DIABETES-TYPEN

Unter körperlicher Aktivität verstehen wir jede Bewegung, die den Energieverbrauch erhöht; mit Bewegung meinen wir hingegen geplante und strukturierte körperliche Aktivität. Bewegung ist für die Behandlung von Diabetes von grundlegender Bedeutung, sowohl wegen ihrer direkten Auswirkungen auf die Krankheit aber auch, weil sie den allgemeinen Gesundheitszustand verbessert. Dies gilt für Typ-1- und Typ-2-Diabetes, aber auch für andere Formen von Diabetes (wie Prädiabetes oder Schwangerschaftsdiabetes). Darüber hinaus ist körperliche Aktivität auch zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes nützlich, da sie Risikofaktoren reduzieren oder beseitigen kann. Man kann also behaupten, dass jeder versuchen sollte, einen Teil seiner Zeit für körperliche Bewegung aufzubringen.

WIE VIEL UND WAS TUN? ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Für Erwachsene empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation mindestens 150 bis 300 Minuten moderate aerobe Aktivität oder 75 bis 150 Minuten intensive Aktivität pro Woche. Krafttraining (also klassisches Fitnesstraining) wird mindestens zweimal pro Woche empfohlen.

Auch Gehen ist sehr wichtig. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sollte man versuchen, mindestens 7000 Schritte pro Tag zu machen, aber wenn man etwas mehr schafft, umso besser. Wenn Ihr noch nie viel gegangen seid, könnt Ihr mit kurzen Spaziergängen von 15 bis 20 Minuten beginnen und diese dann nach und nach verlängern.

Macht jedoch nicht den Fehler zu denken, dass alles umsonst ist, sollte man dieses Programm nicht einhalten können: Denn jede körperliche Aktivität, die uns von langem Sitzen wegbringt, zählt. Das bedeutet, dass es schon gut ist, wenn man heute eine halbe Stunde für körperliche Bewegung aufwendet, auch wenn man sonst keine Minute der Woche dafür reserviert. Wenn man z.B. zweitausend Schritte pro Tag macht, ist es schon eine Verbesserung, wenn man sich daran gewöhnt, dreitausend Schritte zu machen. Und das gilt für alles. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Ziel nicht darin besteht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern die eigene Routine und Gewohnheiten schrittweise zu verbessern, um sich heute und in Zukunft besser zu fühlen.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR PERSONEN MIT DIABETES

Wie wir gesehen haben, sollte jeder Sport treiben. Personen mit Diabetes müssen jedoch einige besondere Vorsichtsmaßnahmen beachten. Tatsächlich senkt längere aerobe Aktivität den Blutzuckerspiegel, während kurze, aber intensive Anstrengungen ihn sofort erhöhen können. Wer Insulin oder Sulfonylharnstoffe (d. h. orale Medikamente zur Behandlung von Typ-2-Diabetes) verwendet, hat ein höheres Risiko für eine Hypoglykämie während oder nach dem Training: Aus diesem Grund sind eine sorgfältige Überwachung des Blutzuckerspiegels, manchmal auch während der Aktivität, die Verfügbarkeit von schnell verfügbaren Kohlenhydraten und, falls erforderlich, gezielte Anpassungen der Insulindosis und des Essenszeitplans erforderlich.

Jeder Mensch hat spezifische Bedürfnisse, die von seinen körperlichen Eigenschaften, seinem Gesundheitszustand und seinen individuellen Neigungen abhängen. Daher ist der beste Rat, den wir Euch geben können, sich immer an den Diabetologen des Vertrauens zu wenden, um den Trainingsplan gemeinsam zu besprechen. Es gibt jedoch einige bewährte Praktiken, die beachtet werden sollten.

- 1. Ausreichend trinken, um eine Dehydrierung zu vermeiden.** Nehmt einige Stunden vor der körperlichen Aktivität mindestens 250 ml Wasser zu sich und während des Trainings alle 30 Minuten weitere 250 ml. Vermeidet es, in zu heißen Gegenden zu trainieren, und trainiert in den Sommermonaten nicht direkt in der Sonne.
- 2. Überwacht den Blutzuckerspiegel richtig.** Es ist wichtig, Hypoglykämie zu vermeiden, indem Ihr die Aufnahme von schnell verfügbaren Kohlenhydraten vor und während des Trainings anpasst. Unter normalen Bedingungen ist es ratsam, vor dem Training einen kleinen Snack zu sich zu nehmen. Wenn Ihr intensiv und lange trainiert, kann man auch während des Trainings Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, beispielsweise alle 30 Minuten ein Getränk mit 10-15 CHO.
- 3. Achtet auf die Signale Eures Körpers.** Ihr müsst Euch selbst kennenlernen, um die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wissen, wann mit dem Training Schluss sein sollte. Achtet auf die Signale des Körpers: Krämpfe, Schmerzen, Schwindel und Atembeschwerden sind oft Anzeichen dafür, dass es Zeit ist, aufzuhören.
- 4. Überwacht Euren Gesundheitszustand, bevor Ihr mit dem Training beginnt.** Wenn Euer Diabetes unausgeglichen ist oder sich Ketone im Blut oder Urin befinden, vermeidet Sport und konsultiert Euren Arzt. Das Gleiche gilt, wenn man Fieber, Grippe oder andere Infektionen hat oder sich besonders müde fühlt. Bei spezifischen Komplikationen (wie z. B. Retinopathie, Neuropathie, diabetischer Fuß) sollte die Situation immer gründlich mit dem Diabetes-Team besprochen werden und keine Entscheidungen auf eigene Faust treffen.



Intervista a STEFAN GRUBER, PREPARATORE ATLETICO

Ciao Stefan. Innanzitutto, grazie mille per aver accettato di rispondere alle nostre domande. Vuoi raccontarci qualcosa di te?

Mi chiamo **Stefan Gruber**, ho 28 anni, sono originario di San Genesio e ora vivo ad Appiano. Di professione sono allenatore e terapista sportivo: un percorso che è iniziato con i miei studi in scienze motorie a Innsbruck e che alla fine mi ha portato a lavorare in proprio. **La riabilitazione mi sta particolarmente a cuore. Mi affascina vedere quanto sia possibile aiutare le persone a ritrovare una vita attiva e senza dolore attraverso esercizi mirati e sport.** Inoltre, mi occupo anche di clienti che seguono un classico programma di personal training. Anche nella mia vita privata tutto ruota intorno al movimento: calcio, ciclismo, ma in generale tutto ciò che riguarda lo sport, in ogni sua forma. E quando non sono attivo, ascolto sempre musica.

Cosa ti piace del tuo lavoro?

Il lavoro da personal trainer è decisamente vario, ed è proprio questo che mi piace. Soprattutto nella riabilitazione, **ogni persona è diversa dall'altra.** Anche quando si tratta lo stesso tipo di infortunio, ogni recupero ha le sue peculiarità, e di conseguenza bisogna trovare sempre **soluzioni personalizzate per ottenere i migliori risultati possibili.**

Segui anche persone affette da diabete? In questi casi, come cambia il tuo lavoro con i pazienti?

Finora ho lavorato con persone affette da **diabete** solo in corsi di gruppo. In questi casi, però, devo dire che il mio approccio non è cambiato molto, perché **le persone che hanno questa patologia sanno molto bene come reagisce il loro corpo e quando hanno bisogno di una pausa.**

Tu, invece, quando hai scoperto di avere il diabete? Come hai vissuto questa notizia?

Mi è stato diagnosticato il diabete nel 2011, quindi circa quattordici anni fa: ad oggi, quindi, ci ho convissuto per metà della mia vita. Avevo i sintomi tipici – forte sete, minzione frequente e perdita di peso – e quindi siamo andati dal pediatra, che ha subito chiarito la situazione.

All'epoca ero ancora molto giovane e forse non ho capito bene diverse cose. Ma la domanda più importante per me era: **“Potrò continuare a giocare a calcio?”** Quando ho saputo che nonostante la diagnosi avrei potuto continuare a fare sport, mi sono tolto un grosso peso dallo stomaco. Da quel momento in poi, la malattia mi ha fatto molta meno paura.

In che modo il diabete ha influenzato la tua vita?

In realtà il diabete ha cambiato la mia vita meno di quanto molti potrebbero pensare. Naturalmente ci sono stati periodi difficili, come quando mi è stata diagnosticata la malattia: stavo per passare alle scuole superiori, e quindi nel giro di poco mi sono ritrovato in una nuova classe, senza conoscere nessuno.

Oggi riesco a gestire molto bene la patologia. Certo, capitano dei momenti in cui sono pieno di motivazione e vorrei iniziare a fare qualcosa, ma poi improvvisamente ho un calo di zuccheri. Questo a volte mi frena un po', perché a quel punto devo fermarmi un attimo, mangiare o bere qualcosa, aspettare che tutto torni stabile, e solo allora posso ricominciare. Può essere un piccolo svantaggio. Tuttavia, non mi sento limitato dal diabete. Anzi, è proprio il contrario: **ho imparato ad ascoltare incredibilmente bene il mio corpo. Spesso credo di capirlo meglio di molti che non hanno vissuto simili esperienze.**

Che ruolo ha lo sport nella gestione quotidiana della patologia?

Per me lo sport non è tanto uno strumento per gestire il diabete, quanto piuttosto **una parte naturale della mia vita:** faccio molto movimento, sia sul lavoro che nella vita privata, semplicemente perché mi diverte e mi fa bene. Naturalmente l'attività fisica ha anche effetti positivi: spesso lo sport aiuta a riequilibrare rapidamente un livello elevato di zucchero nel sangue, per esempio. Ma prima di tutto faccio sport perché mi appassiona, perché è una parte centrale della mia vita.

Quali sono secondo te i pregiudizi più diffusi riguardo al rapporto tra diabete e sport?

Fortunatamente oggi i pregiudizi sul diabete e lo sport non sono più così diffusi. Sempre più atleti di successo affetti da diabete dimostrano che è possibile praticare sport anche ai massimi livelli. A volte mi viene chiesto se devo prestare particolare attenzione durante l'allenamento; certo, è necessario conoscere il proprio corpo ed eventualmente apportare piccoli aggiustamenti, ma si tratta di ostacoli piccoli. **In linea di massima, il diabete non è un limite per lo sport: le due cose possono convivere bene.**

Cosa manca ancora, a livello sociale e politico, per migliorare la vita quotidiana delle persone affette da questa patologia?

Dal punto di vista sociale, abbiamo già fatto molti progressi nella comprensione del diabete. Tuttavia, a volte ho la sensazione che la malattia venga leggermente sottovalutata. Molti pensano: **“Oh, non è poi così grave, devi solo stare attento alla tua glicemia”.** Ma ci sono situazioni che sono tutt'altro che semplici, come essere svegliati da un allarme nel cuore della notte o non poter realizzare i propri progetti perché si deve ascoltare il proprio corpo. Per questo **vorrei che ci fosse più consapevolezza e comprensione delle sfide che il diabete comporta.**

Cosa vorresti dire alle persone che hanno il diabete e che non praticano sport per paura?

Il mio consiglio a tutti coloro che hanno il diabete è questo: **abbiate il coraggio di fare il primo passo e praticate uno sport, indipendentemente da quale. Ne vale la pena!** Il vostro corpo vi ringrazierà, e voi farete qualcosa per ottenere una vita libera, attiva e autonoma. Inoltre, lo sport offre l'opportunità di conoscere nuove persone e scambiare idee. Questo è un aspetto del campo sportivo organizzato da Diabetes Union che mi è piaciuto particolarmente: ha dimostrato quanto siano preziose le esperienze condivise, non solo nello sport, ma nella vita in generale, e quanto aiutino a crescere e a rendersi conto che non si è soli con il diabete!



Interview mit STEFAN GRUBER, FITNESSTRAINER

Hallo Stefan, zunächst einmal vielen Dank, dass du dich bereit erklärt hast, unsere Fragen zu beantworten. Möchtest du uns etwas über dich erzählen?

Ich bin **Stefan Gruber**, 28 Jahre alt, ursprünglich aus Jenesen und mittlerweile in Eppan zuhause. Beruflich bin ich als Trainer und Sporttherapeut tätig – ein Weg, der mit meinem Sportwissenschaftsstudium in Innsbruck begonnen hat und mich schließlich in die Selbstständigkeit geführt hat. **Besonders am Herzen liegt mir die Rehabilitation. Es fasziniert mich, wie weit man Menschen durch gezielten Übungen und Sport auf ihrem Weg zurück in ein schmerzfreies und aktives Leben begleiten kann.** Daneben betreue ich auch klassische Personal-Training-Kunden. Privat dreht sich bei mir ebenfalls vieles um Bewegung: Fußball, Radfahren oder einfach Sport in jeder Form. Und wenn ich mal nicht aktiv bin, dann läuft bei mir eigentlich immer Musik.

Wann hast du erfahren, dass du Diabetes hast? Wie hast du diese Entdeckung erlebt?

Ich habe 2011, also vor rund 14 Jahren, die Diagnose **Diabetes bekommen** – praktisch mein halbes Leben lebe ich nun damit. Die typischen Symptome wie starker Durst, häufiges Wasserlassen und Gewichtsverlust haben uns schließlich zum Kinderarzt geführt, der sofort Klarheit geschaffen hat. Ich war damals noch sehr jung und habe vieles vielleicht gar nicht richtig verstanden. Was mir aber enorm wichtig war: **Kann ich weiterhin Fußball spielen?** Als ich hörte, dass Sport trotz der Diagnose möglich bleibt, ist mir ein riesiger Stein vom Herzen gefallen. Ab diesem Moment war die Erkrankung für mich deutlich weniger beängstigend.

Wie hat Diabetes dein Leben beeinflusst?

Tatsächlich hat Diabetes mein Leben **weniger stark verändert, als viele vermuten würden.** Natürlich gab es Phasen, die herausfordernder waren – etwa als ich die Diagnose kurz vor dem Wechsel in die Oberschule bekam und in einer neuen Klasse stand, ohne jemanden zu kennen. **Heute komme ich sehr gut mit der Erkrankung zurecht.** Was manchmal ein bisschen bremsend sind die Momente, in denen man voller Motivation etwas starten möchte – und dann plötzlich in den Unterzucker rutscht. Dann heißt es: kurz innehalten, etwas essen oder trinken, warten, bis alles wieder stabil ist, und erst dann loslegen. Das kann ein kleiner Nachteil sein. Trotzdem fühle ich mich durch den Diabetes nicht eingeschränkt. Eigentlich ist sogar das Gegenteil der Fall: **Ich habe gelernt, unglaublich gut auf meinen Körper zu hören. Oft glaube ich, ihn besser zu verstehen als viele, die diese Erfahrung nicht machen.**



Du bist Fitnesstrainer. Wie sieht deine Arbeit aus? Arbeitest du auch mit Menschen mit Diabetes? Wie verändert sich die Arbeit mit Patienten in solchen Fällen?

Meine Arbeit als Trainer ist unglaublich abwechslungsreich – genau das liebe ich daran. Vor allem in der Rehabilitation gleicht kein Mensch dem anderen. Selbst bei derselben Verletzung verläuft jede Genesung anders, und es braucht individuelle Lösungen, um die bestmöglichen Fortschritte zu erzielen. Mit Menschen mit Diabetes habe ich bislang nur in Gruppenkursen gearbeitet. Dort hat sich meine Herangehensweise allerdings kaum verändert, weil die Betroffenen meist sehr gut wissen, wie ihr Körper reagiert und wann sie eine Pause brauchen. **Insgesamt spielt Diabetes in meinem beruflichen Alltag jedoch bisher kaum eine Rolle.**

Welche Rolle spielt Sport für dich im täglichen Umgang mit deiner Erkrankung?

Sport ist für mich weniger ein Werkzeug, um meinen Diabetes zu managen, sondern vielmehr ein ganz natürlicher Teil meines Lebens. Ich bewege mich viel – beruflich wie privat – einfach, weil es mir Spaß macht und mir guttut. Ganz nebenbei hat Bewegung natürlich auch positive Effekte: Ein hoher Blutzuckerwert lässt sich durch Sport oft schnell wieder ausgleichen. Aber in erster Linie treibe ich Sport, weil er für mich dazugehört.

Was sind deiner Meinung nach die gängigsten Vorurteile in Bezug auf die Beziehung zwischen Diabetes und Sport?

Vorurteile über Diabetes und Sport sind heute zum Glück nicht mehr so groß. Immer mehr Spitzensportler mit Diabetes zeigen, dass man auch auf höchstem Niveau aktiv sein kann. Manchmal werde ich gefragt, ob ich beim Training besonders vorsichtig sein muss. Klar, man muss seinen Körper kennen und eventuell kleine Anpassungen machen – aber das sind eher kleine Hürden. Grundsätzlich gilt: **Diabetes ist kein Hindernis für Sport, sondern etwas, mit dem man gut umgehen kann.**

Was fehlt noch – auf sozialer und politischer Ebene –, um den Alltag von Menschen mit dieser Erkrankung zu verbessern?

Gesellschaftlich sind wir schon sehr weit, was das Verständnis für Diabetes betrifft. Dennoch habe ich manchmal das Gefühl, dass die Erkrankung leicht heruntergespielt wird. Viele denken: „Ach, das ist doch nicht so schlimm, du musst nur auf deinen Zucker achten.“ Dabei gibt es Situationen, die alles andere als einfach sind – etwa mitten in der Nacht von einem Alarm geweckt zu werden oder Pläne nicht wie gewünscht umsetzen zu können, weil man auf seinen Körper hören muss. **Deshalb wünsche ich mir mehr Einsicht und Verständnis für die Herausforderungen, die Diabetes mit sich bringt.**

Was möchtest du Menschen sagen, die Diabetes haben und aus Angst keinen Sport treiben?

Mein Tipp an alle mit Diabetes: **Traut euch, den ersten Schritt zu machen und Sport zu treiben – egal welche Sportart. Es lohnt sich!** Euer Körper wird es euch danken, und ihr tut etwas für ein freies, aktives und selbstbestimmtes Leben. Darüber hinaus bietet Sport die Chance, neue Menschen kennenzulernen und sich auszutauschen. Besonders gefallen hat mir dies beim Sportcamp von Diabetes Union: Es hat gezeigt, wie wertvoll gemeinsame Erfahrungen sind – nicht nur beim Sport, sondern auch im Leben – und wie sehr sie dabei helfen, sich selbst weiterzuentwickeln und zu merken, dass man mit Diabetes nicht allein ist.

Abbiamo bisogno del tuo sostegno per mantenere in vita l'associazione e migliorarla di anno in anno!

Wir brauchen deine Unterstützung, um den Verein am Leben zu halten und ihn Jahr für Jahr zu verbessern!

Cassa Rurale di Bolzano /
Raiffeisenkasse Bozen
IBAN: IT 92 M 08081 11600 000300022853

Cassa di Risparmio di Bolzano /
Sparkasse Bozen
IBAN: IT 09 I 06045 11606 000004766100

Paypal: sul nostro sito / auf unserer Webseite



QUOTA D'ISCRIZIONE 2026 (€ 20,00)

Vi ricordiamo che è possibile rinnovare o richiedere la tessera associativa per l'anno 2025. Tutti possono diventare membri della nostra associazione!

MITGLIEDSBEITRAG 2026 (€ 20,00)

Wir erinnern auch, dass es möglich ist, die Mitgliedschaft in unserem Verein für das Jahr 2025 zu erneuern bzw. zu beantragen. Jeder darf Mitglied werden!



Per restare aggiornata/o su tutte le nostre proposte, ti puoi iscrivere alla **Newsletter** oppure seguire le nostre pagine **Facebook** e **Instagram**. Puoi anche consultare il nostro nuovo sito, **www.diabetes.bz.it**

Ihr könnt euch für die **Newsletter** einschreiben um immer auf den neuesten Stand unserer Veranstaltungen zu sein, ausserdem könnt ihr uns auch auf **FB** und **Istagram** verfolgen. Unsere Internet-Seite **www.diabetes.bz.it**

INFO: info@diabetes.bz.it - 0471 401761

SEDI IN ALTO ADIGE | ANLAUFSTELLEN IN SÜDTIROL

BOLZANO SEDE PRINCIPALE BOZEN HAUPTSITZ

via Montecassino-Str. 12
39100 Bolzano | Bozen
info@diabetes.bz.it
Tel 0471 401761
Cell 342 6127471

Orario ufficio | Öffnungszeiten

lun | Mo 9-12, 14-17.30;
ma-ven | Di-Fr 9-12

BRESSANONE | BRIXEN

Vicolo Macello Schlachthofgasse 5
39042 Bressanone | Brixen

Orario ufficio | Öffnungszeiten

Momentaneamente l'attività è sospesa, per necessità rivolgersi alla sede di Bolzano
Die Tätigkeit ist bis auf Weiteres eingestellt, zur Not wenden Sie sich an den Sitz in Bozen

MERANO | MERAN "INFO-POINT"

Ospedale Tappeiner
presso servizio diabetologico
Diabetikerzentrum
des Tappeiner Krankenhauses
Via Rossini-Str. 5 - 39012 Merano | Meran

Orario ufficio | Öffnungszeiten

Momentaneamente l'attività è sospesa, per necessità rivolgersi alla sede di Bolzano | Die Tätigkeit ist bis auf Weiteres eingestellt, zur Not wenden Sie sich an den Sitz in Bozen

DIABETES UNION - Via Montecassino Strasse 12 - 39100 Bolzano | Bozen - info@diabetes.bz.it - Tel. 0471 401761 - **www.diabetes.bz.it**

Direttore responsabile/Presserechtlich verantwortlich: dr. Francesca Lazzaro. Registrazione presso il Tribunale di Bolzano/ Registrierung beim Landesgericht Bozen: Nr. 4/12 del 26.03.2012. Proprietario/Besitzer: Diabetes Union, via Montecassino-Str. n.12, I-39100 BZ. Cod.fisc./St.Nr. 94004950211. Editore, grafica e stampa/ Herausgeber, Design und Druck: Coop. soc. InSide Soz. Gen. ONLUS, via Louis Braille-Str. 4 - 39100 BZ