PRONKING

Il progetto " PRONKING " nasce non solo dall'esigenza personale di poter gestire al meglio il diabete e i suoi vari aspetti durante l'Attività Sportiva, ma nasce soprattutto dalla consapevolezza (dettata da un'esperienza ventennale in ambito sportivo agonistico) di poter rendere la pratica sportiva uno dei pilastri portanti, oltre la terapia insulinica e l'alimentazione; della cura, del mantenimento e del miglioramento degli aspetti psicofisiologici della persona con diabete. Il Pronking nasce dopo anni di esperienza sul campo e dopo diversi studi e specializzazioni in ambito nutrizionale, funzionale e fisiologico presso l'International Sports Science Association.

Pronking: allenamento specifico per diabetici di tipo 1, che si avvale di una " formula combinata ", la quale da una buona corrispondenza tra i calcoli fatti durante un Fit Check informatico / medico e la realtà studiata e testata continuamente durante la sessione.

Il lavoro svolto è qualitativamente e quantitativamente personalizzato sulle capacità, necessità e disponibilità di ogni singola persona.

Dopo aver valutato diversi fattori- livelli iniziali di HbA1c, FSI, FIG , BCM , ECW , FFM, VAT ed (eventuali problematiche legate ad un cattivo controllo metabolico e altri fattori sportivo dipendenti) si procede strutturando un percorso di preparazione psico-motoria.

Dai dati analizzati in questi 4 anni, si evince che tramite un allenamento di 2 volte la settimana per 8/12 lezioni composto da sessioni di:

Aerobico. Bassa/moderata intensità, 70% Fcmax.

Resistenza aerobica media durata. 70-85% Fcmax

Contro Resistenza. Lavoro alternato tra Forza generale e resistenza muscolare

Stretching

I valori di Insulina totale giornaliera e di Sensibilità insulinica avevano un miglioramento del 40-50%, HbA1c <7

Progetto Campus

Categoria di riferimento : diabetici di tipo 1, microinfusi, terapia basal bolus, sportivi e diabetici sedentari.

Età: dai 18 ai 60

Numero max: 15 persone

Obiettivi generali: avvicinamento/adattamento psico/fisiologico alla pratica sportiva per un miglioramento dello stile di vita ed un conseguente benessere sia dal punto di vista emotivo che clinico.

Obiettivi specifici: conoscenza approfondita della gestione glicemica e terapeutica durante e dopo la pratica sportiva. Comprensione e superamento del "distress emotivo" conseguente ad una cattiva gestione glicemica. Personalizzazione della terapia "sportiva" con conseguente accrescimento della conoscenza/consapevolezza dei propri limiti e capacità. Spiegazione

dell'importanza della valutazione delle caratteristiche antropometriche e fisiologiche. Combattere la Sarcopenia per combattere l'obesità e l'insulino-resistenza. Circadianità ormonale nell'allenamento/alimentazione. Riconoscere i sintomi di acidosi metabolica, come agire tra alimentazione e allenamento. Flow chart e allenamento.

Programma di allenamento per 2 giorni:

- sabato 1h la mattina, 2h pomeriggio
- domenica 2h la mattina

Valutazione personale e generale delle glicemie di partenza e conseguente aggiustamento in base all'attività fisica.

Spiegazione dei diversi accorgimenti da tener presente e alla quale far riferimento durante la sessione.

Adattamento motorio iniziale tramite un lavoro di Functional training. Sia singolo che in gruppo.

- Monitoraggio della glicemia dopo 20' e conseguente aggiustamento
- Lavoro a corpo libero con ricerca dell'equilibrio e della forza generale.
- Lavoro in aerobico/ anaerobico a seconda delle diverse condizioni personali
- Spiegazioni dei diversi livelli di lavoro a secondo delle glicemie di partenza e dei Bpm (battiti cardiaci).
- Spiegazione e lavoro in modo attivo sul ripristino del glucosio in esaurimento
- Lavoro di gruppo. Corsa e sprint con spiegazione e valutazione dell'innalzamento glicemico.
- Lavoro di Forza generale, mobilità e stabilità
- Spiegazione e importanza della scelta rivolta al lavoro contro resistenza in associazione all'attività aerobica.
- Stretching di gruppo e scarico muscolare

Occorrente sportivo: frequenzimetro con orologio collegato, quaderno appunti, glucosprint, asciugamano, acqua frizzante.

Personal Trainer: *Cristina Cucchiarelli*