

MODUS

PERIODICO DI MEDICINA, SALUTE E VITA PRATICA PER DIABETICI E NON

Terapia

*I vantaggi
dell'esercizio
fisico*

Agonismo

*In gara
con se stessi*

Educazione

*Medici in
novimento*

Associazioni

*A ciascuno
il suo sport*

**Movimento
è salute**



n. 45 - luglio 2010 - € 5,94 - copia omaggio



ACCU-CHEK®

NUOTO



Leggeri nell'acqua

Un chilometro equivale a 20 'vasche' a nuoto. Monica Priore ogni giorno nuota per 3-4 chilometri, molti di più se si prepara a traversate come quella dello Stretto di Messina che l'ha resa celebre nel 2007, o quella ancora più lunga e difficile (18 chilometri con mare agitato) tra Capri e Meta sulla penisola amalfitana, nel 2010. E l'elenco potrebbe continuare, con una raffica di medaglie in gare di nuoto (oltre 40 nei circuiti Master) e un buon piazzamento anche alle Olimpiadi. «Per stare in vasca due ore al giorno ci vuole tanta forza di volontà, determinazione», racconta Monica Priore. Ci vuole anche rabbia ammette nel suo libro *Il mio mare ha l'acqua dolce*, uscito nel 2014.

La rabbia di chi ha alle spalle discriminazioni e incomprensioni tra i conoscenti, in famiglia, presso le prime società sportive alle quali si era ri-

Il nuoto impegna tutte le masse muscolari e insegna a respirare in modo profondo e corretto. In acqua il peso diminuisce di circa il 90% e questo rende il nuoto ideale per le persone sovrappeso o con problemi alle articolazioni. Non gravando sui piedi, è adatto a persone con piede diabetico.

volta. «Una volta mio padre era preoccupato di "cosa avrebbe detto la gente" del paese se avessi avuto una ipoglicemia in pubblico. Oggi lo fermo per strada per complimentarsi con lui», racconta.

Monica, infatti, è una celebrità nella sua Mesagne, cittadina in provincia di Brindisi, ed è una ispirazione per migliaia di giovani con diabete come lei. Questa estate ha percorso oltre 7 mila chilometri recandosi in 21 città in tutte le regioni italiane, accolta da gruppi di persone con diabete, medici, media e autorità. «Una faticaccia ma era necessario perché c'è ancora ignoranza e discriminazione nei confronti delle persone con dia-

Monica Priore, una speranza e un'ispirazione per tutte le persone con diabete in Italia.



Gary Hall (1974)

Tra i più grandi velocisti della storia. Ha vinto 5 ori, 3 argenti e 2 bronzi nelle Olimpiadi del 1996, 2000 e 2004. Ai Giochi di Atene, pur essendo a 29 anni uno degli atleti più anziani, ha vinto l'oro nei 50 metri.

bete nel mondo dello sport e fuori; e soprattutto», insiste Monica Priore, «c'è l'autodiscriminazione. Siamo noi che ci poniamo dei limiti. Non è il diabete che ci ferma, ma la paura». Nel 2012 Monica Priore ha provato il paracadutismo per tante ragioni «ma soprattutto perché era uno sport proibito alle persone con diabete!», afferma.

Monica Priore ovviamente consiglia il nuoto: si può fare in mare nella bella stagione e in piscina tutto l'anno. «Se nuoti per piacere, senza grandi obiettivi sportivi agonistici, è più facile. All'inizio farai fatica a fare quattro vasche di seguito, la volta dopo arrivi forse a cinque e così via. Andrai più velocemente o alternerai ritmi e stili diversi. L'organismo acquista resistenza. La sfida nel nuoto è porsi ogni giorno un traguardo da raggiungere», conclude Monica Priore.

