

Più forte della malattia «Il diabete fin da 5 anni Ma la mia vita è felice»

La testimonianza. La nuotatrice Monica Priore incontra gli studenti di Como
«Volevo dimostrare che potevo gareggiare alla pari con tutte le altre atlete»

MARIA GRAZIA GISPI

Da Brindisi a Como, ma questa volta via terra. **Monica Priore** ha incontrato i ragazzi comaschi per insegnare a tuffarsi nei sogni possibili e a raggiungere i propri obiettivi senza farsi scoraggiare dalle difficoltà: la sua si chiama diabete mellito di tipo 1. Invitata dall'associazione per l'Aiuto ai Giovani Diabetici Como onlus ha raccontato la sua esperienza di atleta coraggiosa e capace di contagiare tutti con la sua energia e determinazione.

«Nessuna barriera»

Nata a Mesagne, in provincia di Brindisi, nel 1976, a 5 anni Monica scopre di essere affetta dalla più grave tra le varie forme di diabete. Crescendo il suo sogno prende colore ed è azzurro: la passione per l'acqua e per il nuoto deve fare i conti con la frustrazione di dover conciliare il percorso sportivo con la sua malattia fino all'obiettivo, ambizioso, raggiunto: «Dimostrare che

potevo gareggiare alla pari con le atlete non affette da diabete».

La prima grande sfida è stata attraversare a nuoto lo stretto di Messina nel 2007. Era solo l'inizio. Ci sono poi stati i 21 km di mare e onde che separano Capri da Meta di Sorrento, nel Golfo di Napoli. L'anno successivo ha concluso l'Iron Master, partecipando a tutte le 18 gare del circuito master e piazzandosi al quarto posto nella classifica nazionale di categoria. Tra 2012 e 2013 ha partecipato ai Mondiali di nuoto e ai World Master Games di Torino e la grande impresa del 2014 è stata la pubblicazione di "Il mio mare ha l'acqua dolce" per Mondadori: «È nato con lo stesso obiettivo che accompagna ormai tutte le mie attività: dimostrare al mondo che il diabete è una malattia ma non una barriera e che imparando a gestirlo si può vivere una vita attiva e felice».

Ne è seguito un tour in Italia per promuovere l'importanza dell'attività fisica e per far cono-

scere il diabete. «Ai ragazzi a Como ho detto che bisogna sempre raffrontarsi con i medici di riferimento e con la famiglia, poi ho dato semplici consigli da ricordare durante l'attività fisica: controllare la glicemia prima, dopo e durante e cercare a seconda del sforzo che si fa di integrare le scorte, per cui a bordo vasca bisogna tenere bevande per evitare le crisi ipoglicemiche. Infine, ma è molto importante, studiarsi, conoscersi bene: il diabete è una patologia diffusa ma ognuno ha caratteristiche diverse e risponde in modo diverso, siamo un po' la "cavia" di noi stessi».

Così è stato per lei, in cerca di un equilibrio tra i suoi obiettivi e le richieste del suo corpo.

«Rivalsa contro la malattia»

«All'inizio per me era una rivalsa: l'attività fisica non era così consigliata, si sono fatte battaglie per capovolgere questa visione. Quando ho attraversato lo Stretto - spiega - a Reggio Ca-

labria mi aspettava una associazione con altre persone affette da diabete e lì ho compreso che quello che avevo fatto valeva anche per loro».

Lo scorso anno è stata insignita del titolo di Cavaliere dell'ordine al Merito della Repubblica Italiana dal Presidente Mattarella "Per la testimonianza dell'importante contributo dello sport nel superamento dei limiti derivanti dalla malattia". «Che non è acqua fresca - ha ricordato Monica Priore - è un problema serio e non va sottovalutato, ma volevo essere io a gestire la mia malattia e non il contrario». Un esempio per tanti, per tutti, per chi a volte non osa, potrebbe e non fa, perché Monica ha superato le onde alte del mare.

**■ Ha attraversato lo stretto di Messina a nuoto
«Bisogna conoscere il proprio corpo»**





La nuotatrice Monica Priore ospite a Como dell'Associazione per l'aiuto ai giovani diabetici



Peso: 31%