

PUGLIA MAG

press

Aprile 2025

€2,50
omaggio

6

Presentato a Milano
il Festival della Valle
d'Itria

13

Taranto primo
maggio tra musica
dibattiti e memorie

16

Giochi del
Mediterraneo:
Il futuro è adesso

18

A Taranto forse
sette candidati
sindaci per una
sola poltrona

31

Un caffè con
la nuotatrice
Monica Priore

42

Taranto Calcio,
una luce in fondo al buio

Via Crucis Vivente a Martina Franca

Una emozione lunga una notte



CONVIVE CON IL DIABETE DI TIPO 1 SFIDANDO I LIMITI IMPOSTI DALLA MEDICINA, PER VINCERE SE STESSA E ISPIRARE GLI ALTRI: INTERVISTA ALLA NUOTATRICE CHE INFONDE CORAGGIO DENTRO E FUORI DALL'ACQUA

Un caffè con *Monica Priore*

Dare bracciate per dimostrarsi più forti della malattia, anche dei pregiudizi, o anche per tracciare una scia, nell'acqua e anche fuori da essa, per fornire un esempio dal quale trarre ispirazione. Anche e soprattutto in questo risiede il merito di Monica Priore, prima che nei traguardi raggiunti come atleta, traguardi impensabili anche per la maggior parte delle persone che non devono preoccuparsi costantemente del proprio tasso glicemico nel sangue, scongiurandone sia i picchi sia i crolli. Sì, perché il diabete mellito di tipo 1, a differenza di quello di tipo 2, dettato principalmente dagli stili di vita e tipico dell'età adulta, è sostanzialmente una malattia congenita di tipo autoimmune, che sorge fin dalla tenerissima età, legata al mancato funzionamento del pancreas, che non secerne insulina.

Di conseguenza, per salvaguardare la propria salute dal rischio di conseguenze gravissime, occorre monitorare frequentemente questo livello con gli appositi strumenti, che fortunatamente non richiedono più tassativamente

di pungere ogni volta il dito della mano. Relativamente facile se si svolge una vita sedentaria, assai più complicato se non si vuole rinunciare a svolgere sport. Ancora più complesso, però, il discorso è se lo sport in questione è il nuoto.

Seduti in un bar di Mesagne, Monica Priore ci spiega come in acqua i sensori non funzionino e che allora risulta fondamentale sapersi ascoltare, capire quando il tasso glicemico sta per andare incontro a discese ardite ma evitandone contestualmente anche troppo brusche risalite. Capire e intervenire con un'alimentazione adeguata, sempre a portata di braccia, anche in mare aperto.

Rimandiamo i lettori alla visita del ricchissimo sito personale di Monica (www.monicapriore.it) per potere avere contezza dettagliata dei traguardi sportivi raggiunti, dei riconoscimenti che da essi sono seguiti, dei tanti viaggi in giro per l'Italia volti a portare la sua testimonianza e a infondere coraggio. L'intervista ne ripercorrerà i più significativi.

Monica, perché il nuoto?

Perché quando avevo tre anni mio padre prese me e mio fratello e ci buttò dagli scogli in mare affinché vincessimo subito la paura dell'acqua. A 5 anni c'è stato invece l'esordio della malattia. Arrivata a 11, volevo fare attività fisica ma i medici all'epoca sostenevano che col mio problema di salute non si potesse fare sport. Io invece iniziai a giocare a pallavolo, però quando si trattò di cominciare a fare i tornei con la mia squadra, non mi veniva rilasciato il certificato medico per attività agonistica. A quel punto "ripiegai" sul nuoto, iscrivendomi a Brindisi presso una piscina e iniziando a frequentare dei corsi di nuoto, e lì subito si accorsero che ci sapevo fare. L'acqua quindi è un ambiente in cui mi sento a mio agio fin da piccola, dove è come se tutti i problemi svanissero. Tuttora continuo a frequentare la stessa piscina per i miei allenamenti, per tenermi in forma, perché mi fa stare bene e perché ho un ruolo pubblico, sento di avere una responsabilità nei confronti di tutte le persone con le quali mi relazio, anche se dal punto di vista strettamente sportivo mi sento del tutto appagata da quello che ho conseguito.

Quale alimentazione segue una persona con diabete di tipo 1 per affrontare uno sport tanto duro come il nuoto, senza rischiare crisi iper o ipoglicemiche? Chi fa sport di resistenza, come il tuo, ha bisogno essenzialmente di zuccheri, semplici e complessi. Come la mettiamo?

Non è effettivamente semplice trovare un equilibrio che non metta a repentaglio la salute...io devo sempre mirare a trovare un equilibrio fra i carboidrati che ingerisco, l'insulina che assumo ma anche il tipo di sforzo atletico a cui sono chiamata. Però di base la mia alimentazione non differisce da quella di uno sportivo sano. Quindi tantissimi carboidrati, sono quelli il carburante indispensabile. Quello che devo però costantemente monitorare è il mio tasso di glicemia (Monica mi mostra in questo

momento il suo cellulare, dove l'applicazione le suggerisce un tasso di 126, un po' basso rispetto ai valori di sicurezza, n.d.r.) Praticando il nuoto la situazione si complica ulteriormente e così, quando nuoto in mare aperto, porto sempre con me una boa galleggiante in cui metto dentro gli zuccheri necessari. Io, dopo tanti anni, so riconoscere i segnali che lancia il mio corpo sotto sforzo, quando cioè ho bisogno assoluto d'integrare non perché sia stanca ma perché sta calando pericolosamente la glicemia.

Nel 2010, quando ho compiuto la storica traversata da Capri a Meta, nel Golfo di Napoli, ogni 45 minuti salivo sulla barca d'assistenza, dove mi sottoponevo al tradizionale metodo di controllo della glicemia con la puntura del dito, e in base al responso valutavo se integrare o assumere insulina.

Proprio di questo ti volevo chiedere, di questa impresa sbalorditiva che hai compiuto nel 2010, prima ed unica persona con diabete di tipo 1 a compierla finora. Come preparasti quell'appuntamento? Cosa ricordi di quel giorno?

Come qualcosa di massacrante, a dir poco. In ogni caso, preparai l'appuntamento allenandomi tutti i giorni della settimana per un anno intero, macinando innanzitutto tantissimi km in piscina poi, qualche mese prima, in estate, andando costantemente in mare. Mi trasferii a Pesaro, dove vive un allenatore di origini mesagne fra l'altro, Davide Perez, che mi seguì costantemente, e mi allenavo mattina e pomeriggio, con un doppio allenamento: palestra e piscina, o mare.

Il giorno prescelto, non fui assolutamente fortunata, perché si alzò un vento di maestrale fortissimo, c'erano onde altissime, tanto è vero che la stessa Capitaneria di Porto mi disse che loro non erano neppure usciti in mare, sconsigliandomi assolutamente di compiere la traversata. Io risposi però che non se ne parlava: mi ero allenata per un anno, pensando solo a questo appuntamento, e



tanta gente era partita da lontano per venirmi a vedere, bambini col diabete da tutta Italia per sostenermi, mica sarebbero potuti tornare apposta per me... Impiegai 6 ore e mezza di tempo, soffrendo molto anche il mal di mare, che mi costrinse a fermarmi a un certo punto. L'infermiere che mi seguiva in barca non aveva però portato un rimedio per questo problema, e abbiamo dovuto attendere che arrivasse un medico con un farmaco adatto, che mi consentì di riprendere. Fu questo medico fra l'altro a indicare alla barca che avrebbe dovuto tenere la rotta che mi stavano facendo allungare notevolmente il tragitto, puntando verso Napoli...persi quindi molto tempo, facendo ulteriore fatica in più.

E dell'arrivo cosa ricordi?

Che se guardo le foto, mi sembra come se avessi fatto un incontro di boxe! Avevo la faccia gonfissima e nera, per via del Sole. Inoltre, sfatta com'ero, doveti pure affrontare una folla estasiata fatta di curiosi, tifosi e giornalisti che erano venuti ad assistere, e che non capirono che in quel momento avevo solo e soltanto bisogno di respirare!

Fra i riconoscimenti ricevuti, spicca certamente quello di Cavaliere dell'Ordine al Merito della Repubblica, conferitoti nel 2016 dal Presidente della Repubblica. Tu lo hai legittimato prima e dopo, spendendoti tanto per la causa che più ti sta a cuore, sensibilizzando l'opinione pubblica e le Istituzioni riguardo le problematiche connesse con la malattia ma anche infondendo coraggio col tuo esempio...

Infatti quello che mi gratifica di più è incontrare persone che mi dicono che, grazie al mio esempio, hanno trovato la forza di reagire. C'è chi, e parlo di persone con problemi di tutt'altro tipo rispetto al mio, me lo ha detto dopo aver letto la mia autobiografia. Recentemente invece sono stata contattata dalla madre di un bambino romano che pratica arti marziali e che, per via di questa malattia, avrebbe voluto abbandonare. Ho fatto quindi una videochiamata con lui, l'ho incoraggiato e siamo riusciti a farlo tornare sui suoi passi.

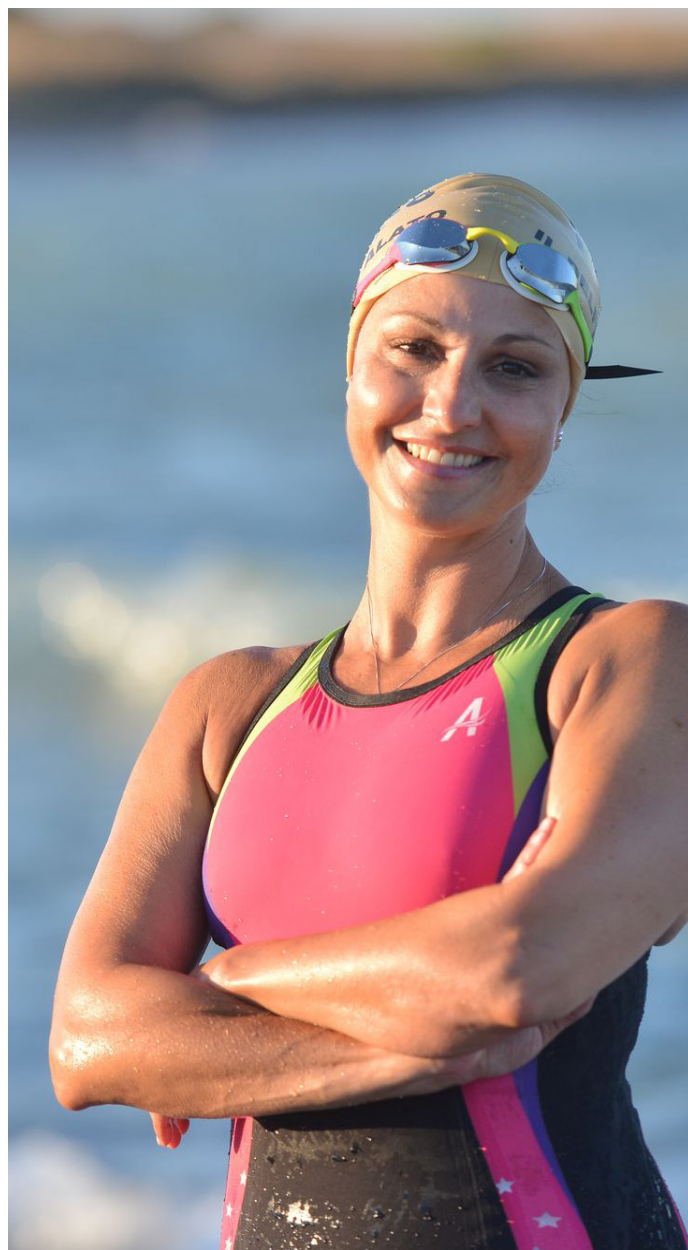
Quindi il premio mi fa piacere, ma questi sono i riconoscimenti che danno davvero senso al mio impegno.

Fra i tanti incontri che hai fatto per via della tua "missione", ce n'è uno che ricordi particolarmente?

Proprio quando mi fermai durante la Capri-Meta, per via del mal di mare, la notizia si diffuse all'arrivo fra il pubblico, e un bambino chiese al mezzo di soccorso di farmi avere il suo glucometro, credendo che il problema fosse una crisi glicemica. All'arrivo mi si presentò e mi disse "ciao, sono Dylan, te l'ho inviato io il glucometro e da grande voglio fare il calciatore".

Un'ultima riflessione sul tuo impegno politico, come attivista dei problemi delle persone affette da diabete mellito. Quanto tempo ed energie ti porta via?

Devo dire che è quasi più faticosa questa attività di quella che è stata la mia vita come atleta, per la mole di impegni alla quale mi sottopone come presidente della Feder Diabetici della Puglia, la Rete che unisce più di 100 enti che si occupano di questa problematica. Recentemente sono stata audita in Commissione Sanità in Regione, dove ho portato all'attenzione dei Consiglieri regionali il nostro personale cahier de doléance. La Puglia è carente in due requisiti essenziali, poiché sprovvista di un Registro Regionale sulla Malattia Diabetica, strumento



essenziale per monitorare l'incidenza e la prevalenza del diabete, ma adotta anche un carente Screening per il Diabete di Tipo 1: La Federazione ha espresso forte preoccupazione per l'attuale modalità di screening neonatale adottata in Puglia, che non rispetta i criteri scientifici indicati dalla Legge Nazionale 130 del 2023.

Occorre poi allestire i Percorsi Diagnostico-Terapeutici Assistenziali (PDTA) aggiornati e uniformemente applicati su tutto il territorio regionale, per assicurare un'assistenza tempestiva ed efficace sia per i bambini che per gli adulti con diabete e la rete dei centri prescrittori per dispositivi tecnologici come microinfusori e sensori per il monitoraggio del glucosio.

In quella sede mi era stata assegnato un tempo di 10 minuti soltanto invece, grazie anche alla collaborazione del presidente Mauro Vizzino, ho ottenuto di poter leggere tutte le dettagliate 7 cartelle con le quali avevo relazionato sulle questioni urgentemente da affrontare. È tempo di dare risposte concrete a chi ogni giorno convive con il diabete.

Fabio Alfonsetti