

L'esperienza di Vanni per i diabetici bresciani

Salute

■ Essere diabetici e campioni nello sport. Luca Vanni, milanese di 39 anni, ne è l'esempio. Maratone, corse in bici, gare chilometriche di nuoto: tutto quello che pensava di non riuscire a fare, Luca lo fa e anche bene. Lo ha raccontato all'incontro organizzato nella sala sottostante alla chiesetta S.Maria Maddalena, sita sull'omonimo

monte, dall'Aniad (associazione nazionale italiana atleti diabetici). «Ho scoperto di avere il diabete all'età di 12 anni - racconta Luca - ma non praticavo alcuno sport. Non mi piaceva correre, né andare in bici, né nuotare».

Oggi Vanni partecipa a gare di triathlon, ma soprattutto gareggia all'Ironman, una delle distanze standard del triathlon, definita «super lungo» perché composta da 3,86 km di nuoto, 180,260 km in bici-

cletta e 42,195 km di corsa (cioè la distanza della maratona). «Serve tanto allenamento, ma anche i diabetici ce la possono fare - continua Vanni -. Certi giorni non riesco ad allenarmi, ma le medicine, la buona alimentazione e l'attività fisica mi aiutano parecchio».

E di bresciani diabetici ce ne sono parecchi: il 5% della popolazione è affetto da diabete 1 e 2, ossia 65mila persone. Dati spaventosi e in continua crescita: «La nostra associazione - spiega Davide Bocchio, presidente della sezione bresciana di Aniad - è inserita bene: organizziamo molte manifestazioni per sensibilizzare i diabetici all'attività fisica». // F. M.

LA CITTA

Loggia, sette mesi per «ridisegnare» il Museo della scienza e della sostenibilità

Martedì 24 in Giunta la deliberazione che concede il via al progetto di lavoro



L'esperienza di Vanni per i diabetici bresciani

di F. M.



facciamoli a letto!

20%

la nostra qualità

www.stellacasa.it