

> La montagna possibile anche con il diabete

di Ugo Merlo

Abbiamo incontrato Alessandro Obrelli, 31 anni, di Lavis, sciatore e alpinista, satino dall'età di 3 anni e con un invidiabile curriculum alpinistico alle spalle. Alessandro ha sin da piccolo frequentato la montagna con la famiglia. Il papà è Maurizio, alpinista, sci alpinista forte, generoso e modesto, capace di imprese notevoli, fatte per se stesso senza cercare quella notorietà, che magari meritano. Alessandro ha una "compagnia" nella sua vita, che va oltre quella della sua famiglia, la moglie Gloria e la figliuola Vittoria Elisabeth: il diabete tipo 1. Ma

con serenità e costanza ha trovato un equilibrio che gli permette di svolgere tutte le sue attività, compreso l'alpinismo e lo sci alpinismo.

Alessandro, ci racconti della scoperta della tua "compagnia"?

«Il grande anniversario è il 14.10.2002, a 12 anni. Dopo un paio di mesi di forte stanchezza, perdita di peso, gran sete, poliuria e difficoltà di memoria crescenti, la diagnosi. Dalla Val Senales in cui facevo gli allenamenti estivi con lo sci club al reparto di pediatria è stato un attimo, ma le analisi a digiuno appena arrivate

Alessandro Obrelli, alpinista, Maestro di sci, Istruttore di MTB e Accompagnatore di media montagna





Alessandro in azione nelle Dolomiti di Brenta

parlavano chiaro. Così il ricovero e le prime cure».

Come hai reagito e come hanno reagito i tuoi genitori?

«Sono stato il primo caso di diabete in famiglia, quindi una novità per tutti. Sicuramente a me è rimasto in mente il fatto che nel breve passaggio a casa, prima di andare in ospedale, ho aperto il libro di scienze: avevamo appena trattato il tema a scuola e provavo a cercare qualche informazione nel trambusto del momento. Per i miei genitori anche è stato un bel colpo. C'è molta paura, legata alla non conoscenza, su questa malattia, che una volta dentro si scopre essere più uno stile di vita che una malattia in se e per se. Una cosa però era certa: mi hanno ricoverato con 580 di glicemia e ricordo le parole del medico che diceva: “così giovane e con un valore di glucosio così alto, è già tanto che sia ancora in piedi, figurarsi a sciare”, quindi non ho mai voluto, o meglio sentito, delle limitazioni nella mia vita. Fin dall'inizio, con le dovute attenzioni che non mi stancherò mai di ripetere, ho ripreso l'attività fisica e gli allenamenti, con mio padre e con lo zaino pieno zeppo di gel e barrette».

Hai intrapreso studi in Economia, poi hai scelto seguire le tue passioni: una laurea magistrale in Scienze motorie con una tesi sul rapporto fra l'attività fisica ed il diabete. Quindi un lavoro su te stesso, ma utile per tutti coloro che condividono questa “compagnia”. Sei accompagnatore di media montagna ed hai un'azienda la Outdoor Soul (www.outdoorsoul.it) con la quale organizzi escursioni sulle montagne soprattutto di casa; ci racconti questo tuo percorso?

«Seguire le mie passioni sono le parole giuste. Dopo un paio di anni spesi tra le aule di Economia ho capito che fermo in un ufficio dietro ad una scrivania non ci volevo e non ci potevo stare. La miglior medicina per il diabete è il movimento, e quindi di movimento dovevo vivere. Ecco motivato il mio passaggio a scienze motorie a Verona. Sono entrato con l'obiettivo di diventare professore di educazione fisica, per portare avanti la cultura del movimento ahimè assente in Italia. Un pomeriggio del primo anno, però, recandomi in palestra per una lezione pratica, ho incrociato sul corridoio una dottoranda assieme ad un signore sui 70 anni, diabetico in ipoglicemia. Faceva par-

te di un gruppo di ginnastica e diabete organizzato dalla facoltà. Ricordo ancora le parole della ragazza: “forza, hai 65 di glicemia, bevi il succo e mangia questi crackers” e mi sono tornati in mente tutti i succhi e i crackers mangiati in ospedale a qualsiasi ora del giorno e della notte per correggere le ipoglicemia. Per quanto corretta l’offerta, non ho mai accettato che fosse pura matematica il diabete. Chi dice quanto e cosa integrare in base ad un numero su una macchinetta? Perché veniamo trattati come robot in cui lo schermo del glucometro ha sempre ragione? La mia ipoglicemia è diversa dalla tua. Io posso stare male con 40, un altro sta male con 80, ma perché io dovrei integrare e lui no? Ho colto un tassello mancante: la mancanza di figure che conoscessero la malattia personalmente e che sapessero comprendere realmente i bisogni di un diabetico; da qui le mie due tesi sulla relazione tra attività fisica e diabete. Da lì in poi è stata tutta un’escalation: a 19 anni ero maestro di sci e istruttore di MTB, ho completato il percorso diventando Accompagnatore di media montagna e a quel punto il mio lavoro era pressoché definito. Ci voleva un nome ed ecco nascere Outdoor Soul, per dimostrare come tutti siamo anime fuori porta. Diventiamo matti, passando ore con il sedere sulla macchina, per andare ovunque, anche in palestra, e non ci accorgiamo che andare fuori, all’aperto, a prendere anche solo una bella boccata d’aria è la cura migliore per, quasi, qualsiasi male. Dobbiamo ritrovare



C’è molta paura, legata alla non conoscenza, su questa malattia, che una volta dentro si scopre essere più uno stile di vita che una malattia in se e per se



il contatto con l’ambiente da cui veniamo e da cui ci stiamo staccando, tornare a muoverci, a camminare».

Quando hai mosso i primi passi verso le vette e che cosa ha rappresentato ed è per te oggi la montagna e la sua frequentazione.

«Fatico ad avere ricordi in cui non ci sia una montagna di mezzo. C’è un video di quando ero piccolissimo, 3 anni e mezzo indicativamente e andavo al rifugio Denza con la mamma e il papà. La montagna è comunque parte sostanziale della mia vita. Non mi posso nemmeno immaginare a fare altro. In montagna, e in tanti come me, io sto bene. La montagna è sia relax che sfida, è pace e paura, è orgoglio, sono brividi. Mi piace affrontarla da solo, anche se non si dovrebbe, per ritrovare il silenzio e la sfida con me stesso, ma altrettanto ho bisogno di frequentarla in compagnia, con la mia famiglia in primis e con tutte le persone i cui occhi brillano quando ci si scambia il “bergheil” sotto la croce. Se però mi venisse chiesta una sola parola per definirla, direi che la montagna per me è cultura».

Hai mai avuto qualche momento difficile?

«Dubito che ci sia qualcuno che vive la montagna tutto l’anno senza portarsi dietro uno zaino di esperienze. Ma questo fa parte del gioco e serve a ricordare di non calare mai l’attenzione o prendere le cose troppo alla leggera».

Il mio peggiore è sicuramente aver visto un socio partire con una valanga restando lì impotente a guardarlo, per fortuna finito tutto al meglio senza nemmeno un graffio».

Le soddisfazioni quali sono state?

«Nel mio palmarès non posso vantare le imprese a cui siamo abituati oggi: prime salite sulle vette più alte del mondo, aperture di vie su gradi impossibili. Però la più grande soddisfazione personale è aver a mia volta tramandato questa passione alla mia bambina che ogni fine settimana, dopo la classica domanda: domani si va all'asilo? Se ne esce con un: allora andiamo in montagna.»

Ci racconti la tua recente impresa quella dei canali della Cima Tosa?

« Ho sempre collegato la Tosa, la Regina, al canalone Neri a nord e al canale Graffer a sud, senza sapere che ci fossero altri due canali uno ad est, quasi sul confine tra la Tosa e la Cima Margherita e uno ad ovest, che sbocca circa a metà del sentiero Martinazzi. Ho dovuto fare ogni canale di nascosto dalla mia famiglia e ancora mi suona strano visto il curriculum di mio padre, avvisando solo la mia compagna. Il primo canalone è stato il Graffer, in solitaria ma convinto che, visto il carico sulla schiena, all'Agostini mi sarei girato. Invece è stata durissima la salita, ma sono riuscito a resistere fino in vetta e ad auto battezzarmi con la prima discesa di sci ripido. Poco dopo, con un amico maestro di sci, ho fatto il Neri. Condizioni non ottimali all'imbocco con un terreno abbastanza ghiacciato e un canale di scarico ben marcato. Poi cercando informazioni a riguardo, ho scoperto che c'erano altri due canali, uno ad ovest ed uno a est. Molto bene! Si torna in Tosa per la quarta volta alla volta del canale ovest, ma in cima scopriamo che le condizioni non ci sono. La settimana dopo siamo di nuovo su, stesso team, questa volta a tentare il canale est. Appena svoltato attorno alla Brenta Bassa si ricava immediatamente la linea, vista innumerevoli volte, ma

In montagna con il diabete

Il parere della Commissione medica della Sat

di Antonella Bergamo ()*

Davvero encomiabile l'organizzazione mentale e di vita di Alessandro. Ha saputo ascoltarsi e visualizzare le sue passioni profonde includendo il diabete come una parte di sé. Accettare e trasformare una malattia (vista in genere come una pietra caduta in testa che ti rovina la vita) in grande opportunità di crescita interiore, è una scuola di vita ed un modello per chiunque. Il dott. Paolo Acler, nostro collega della Commissione medica nonché diabetologo, definisce meglio di cosa sta parlando Alessandro, delle reali difficoltà di gestione e dei momenti critici di chi frequenta la montagna con questa inseparabile compagna.

«Rabbia, ribellione, depressione, negazione, vergogna, senso di ingiustizia e solitudine, sono emozioni di una battaglia esistenziale che ostacolano l'accettazione della propria condizione, soprattutto nell'età adolescenziale già di per sé problematica nei rapporti con la famiglia e con i coetanei liberi da quegli impedimenti che sembrano precludere un'esistenza almeno normale. Chi poi ha sogni di riuscire in obiettivi ambiziosi nello sport competitivo, nell'atletica, in alpinismo o altre attività considerate a rischio per chi deve fare i conti con il diabete in terapia insulinica, spesso si deve comportare come uno sperimentatore, esplorare terreni sconosciuti, e finisce per contribuire ad ampliare le conoscenze su questa condizione: nell'anno in cui ad Alessandro compariva il diabete, Marco Peruffo, allora trentenne con il suo stesso problema, diabete insorto all'età di 10 anni, raggiungeva la vetta dell'8000 Cho Oyu senza ossigeno supplementare. Gruppi associativi come ADIQ alpinisti diabetici in quota, ANIAD atleti diabetici, con le loro attività mostrano quanto è possibile realizzare. Il funzionamento degli organi e degli ormoni che regolano il metabolismo energetico, l'attività muscolare e cerebrale in particolare, è di notevole complessità, e certamente di alta variabilità individuale. Limi-

tandoci a considerare uno degli aspetti problematici della terapia del diabete, l'ipoglicemia, sappiamo che questa rappresenta una vera minaccia che incombe e incute timore, soprattutto se con pochi allarmi premonitori, e tanto più in ambienti difficili o isolati, come la montagna: la sua pericolosità è indubbiamente diversa tra un anziano, magari con complicanze, e un giovane, soprattutto se atleta con un bel bagaglio di ormoni antagonisti dell'insulina, come adrenalina e cortisolo, che aiutano ad una correzione automatica. Non siamo certo robot, ma la tecnologia aiuta. Quest'anno ricorrono i 100 anni dalla scoperta dell'insulina, in precedenza bambini e giovani con diabete tipo 1 non sopravvivevano, e i progressi più recenti nella terapia sono significativi. I sensori per il monitoraggio continuo della glicemia, i più moderni anche con allarme di possibile ipoglicemia, liberano molto dalla schiavitù della puntura del dito, non sempre effettuabile con facilità in certe circostanze. I sistemi di infusione continua dell'insulina (microinfusori) sono alternativi alle tradizionali punture e particolarmente adatti allo sportivo, soprattutto nella prevenzione e gestione delle ipoglicemie: se nella lotta per un'esistenza serena con il diabete la "testa" è quasi tutto, questa funziona male quando il cervello è in carenza di glucosio, per questo conoscersi e controllarsi è determinante, ma anche avere il supporto di persone vicine a conoscenza del tuo problema è fondamentale. Alessandro si racconta, ammirevoli i traguardi raggiunti, è "un esempio" di convivenza con il diabete, è la sua via personale: non credo voglia dire fate come me (molto difficile tra l'altro e per alcuni aspetti decisamente sconsigliabile) in quanto ognuno deve cerca la sua, in continuo, in base al suo carattere ed aspettative, ma sempre, almeno fino al raggiungimento di una piena maturità adulta (se mai la si raggiunga), con il confronto e l'aiuto della famiglia, amici, professionisti della salute, gruppi e iniziative associative, queste ultime determinanti soprattutto per le famiglie dei più piccoli nel superare l'ostacolo della solitudine e per affrontare tutte le problematiche concrete nella quotidianità, nella scuola, nello sport».

(*) Antonella Bergamo è presidente della Commissione medica della Sat



mai collegata ad una possibile discesa. Salita tecnica, canale a tratti molto stretto, un bergheil veloce e poi giù prima che la neve trasformi troppo. A questo punto il canale ovest diventa un'ossessione. Il Sam, informatore per il Graffer e il Neri, e compagno per l'est crea l'occasione e si va. Così ho chiuso la stagione in un canale da urlo, con due calate intermedie di circa 70 m totali e adrenalina a bomba. Se non è vita questa, non so cos'altro lo sia. Se a qualcuno interessa, ho relazionato i 4 canali sul mio sito: l'est e l'ovest sono molto difficili da trovare in rete».

Un consiglio a coloro che si trovano ad avere la "compagnia" del diabete.

«Mi piacerebbe che tutti i diabetici vivessero la vita con un compagno, piuttosto che con un limite. Quindi studiatevi, conoscetevi, testatevi in situazioni sicure, ma poi vivete a pieno le vostre passioni. Scoprite i trucchi per avere zucchero sempre a portata di mano - l'ipoglicemia in media è più rischiosa rispetto all'iperglicemia in attività - nel modo più immediato possibile. Non abbiate paura di sbagliare: con le dovute attenzioni, integrazioni e piuttosto una misurazione in più, le ipoglicemie sono assolutamente evitabili permettendovi di godere al 100% di una giornata a bomba». ★