



TANTI ATTORI
ISTITUZIONALI
AL FIANCO
DI CRAD FVG ODV

Coordinamento regionale
associazioni diabetici

In collaborazione con:



FONDAZIONE
FRIULI

(C) Ced Digital e Servizi | 1757064016 | 194.110.88.170 | carta.ligazzettino.it



Venerdì 5 Settembre 2025
www.gazzettino.it

Tre giorni di pedalata non agonistica tra 50 località diffuse ideata ed organizzata da Crad Fvg odv in collaborazione con i professionisti della Rete diabetologica regionale con il sostegno della Fondazione Friuli

Diabete a ruota libera 230 chilometri in bici

L'INIZIATIVA

L'esempio come via efficace per favorire la prevenzione e per mostrare a chi soffre già della patologia che il movimento non è precluso, tutt'altro. È questo uno dei principi di fondo sotteso alla tre giorni «Diabete a ruota libera», che si sviluppa da oggi a domenica ed è organizzata dal Crad, il Coordinamento regionale associazioni diabetici, presieduto da Elena Frattolin e composto da nove associazioni storicamente operanti in Friuli Venezia Giulia. Partendo questa mattina dal Veneto, un gruppo che conta circa 130 persone percorrerà in bicicletta un viaggio che lo porterà a toccare 22 centri in tutta la regione, con arrivo a Trieste. In parallelo, sono state organizzate delle passeggiate, per coloro che non vogliono o non possono inforcicare la bici. «In ogni tappa incontriamo rappresentanti delle istituzioni, dai sindaci ai dirigenti delle Aziende sanitarie, con l'obiettivo di mantenere alta l'attenzione sull'importanza di un lavoro condiviso per la prevenzione del diabete, una patologia che interessa 100mila persone in regione, delle quali 90mila con il diabete di tipo 2», spiega Frattolin.

STILE DI VITA

Un corretto stile di vita rappresenta la via maestra per la prevenzione e alimentazione e attività fisica ne sono i capisaldi.

CON IL PATROCINIO
DELLA REGIONE
E DELLA POLIZIA DI STATO
IL SUPPORTO
DELLA CROCE ROSSA
E DEI VIGILI DEL FUOCO

LA FILOSOFIA

Il corpo, alle volte - e anche spesso - "parla" e va attentamente ascoltato, senza patemi d'animo, fughe in avanti con esami continui (che intasano le strutture sanitarie pubbliche e private), ma con giusta "sorveglianza". Eppure. Eppure vi sono patologie particolarmente insidiose e pericolose, asintomatiche che, quando si manifestano, segnano una punta di pericoloso avanzamento. Ad esempio, finalmente è stato costituita una commissione di studio su queste morti da "malori improvvisi" di persone non anziane il cui fenomeno è esplosivo - e continuo - dopo la pandemia. Su una delle più pericolose e insidiose vi è una sorta di "semiconsapevolezza" che non basta a frenare la diffusione. Anzi. È il diabete, soprattutto quello di tipo 2. Infatti ve ne sono di vari tipi ma il 2 è forse il più problematico: «per lungo tempo la patologia è silente, poi quando si manifesta può dare conseguenze temibili

di. Da qui la scelta del Crad di mobilitarsi per il quarto anno consecutivo utilizzando la bici. La "carovana", infatti, non passerà inosservata per le strade che percorrerà e sarà così un esempio per tutti. «Accanto alle persone che hanno già il diabete conclamato - ricorda infatti Frattolin - si stima ci sia un altro 30% di popolazione

che ne è colpito ma non ne è consapevole». La prima tappa oggi in terra regionale sarà alle 15 a Sacile. Da qui il tour proseguirà per Polcenigo e arriverà alle 18 in piazza XX Settembre a Pordenone. Domani in programma 90 chilometri, con partenza da Gemona alle ore 9.30, dove ad incoraggiare i ciclisti ci sarà l'assessore regio-

nale alla Salute, Riccardo Riccardi. Il viaggio proseguirà verso Attimis, Udine (piazza Venezia) e Farra d'Isonzo, con arrivo a Gorizia alle 18.45. Domenica, ultima tappa di 65 chilometri, partendo da Grado per arrivare ad Aquileia, Monfalcone e, quindi, nel capoluogo giuliano, alle 16.50 in piazza Unità d'Italia. Complessivamente la

pedalata sarà di 230 chilometri. «Negli ultimi dieci anni l'incremento del diabete di tipo 2 ha superato tutte le proiezioni - spiega la presidente Frattolin -, con tutte le conseguenze che ne derivano per il suo impatto sociale ed economico. Far crescere la consapevolezza che la prevenzione si concretizza in un corretto stile di vita è fonda-

mentale per ridurre significativamente l'impatto sociale e i costi che ne derivano». Il Crad, con le associazioni che operano sul territorio - 2 a Udine, altrettante a Trieste e Pordenone, una a San Vito al Tagliamento, a Monfalcone e nella Bassa friulana -, è parte della Rete diabetologica istituita dalla Regione Fvg, cui partecipano tutti gli specialisti del settore e le realtà associative.

LA RETE

«La Rete è il comitato scientifico con cui elaboriamo i nostri progetti - prosegue Frattolin -, cercando di coinvolgere tutte le fasce d'età con iniziative adeguate». Si distinguono, tra le altre, le occasioni formative e di socialità dedicate ai bambini diabetici e alle loro famiglie; il programma di 4 settimane pensato perché gli adulti con il sensore al braccio imparino a capire come l'attività fisica e l'alimentazione incidano sul livello di glicemia e sappiano regolarsi di conseguenza; la partecipazione a eventi sportivi in regione e in Italia per sperimentare che è possibile restare atleti anche se diabetici. Ogni anno, inoltre, il Crad organizza 12 campi educativi, dedicati a diversi aspetti riguardanti il diabete e a diversi target d'età. Crad fa parte della rete italiana Diabete Italia, la quale è a sua volta parte dell'Idf Europa, la Federazione internazionale delle associazioni diabetici. Frattolin siede in entrambi i Consigli direttivi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'EVENTO La Polizia di Stato con le Questure di Pordenone, Udine, Gorizia, Trieste e Treviso scende in campo al fianco del Crad per l'evento "Diabete A Ruota Libera 2025"

Una squadra unita per battere il diabete



EVENTO Tre giorni di pedalata non agonistica tra 50 località diffuse



EVENTO NON COMPETITIVO INCLUSIVO E INFORMATIVO CHE HA L'OBIETTIVO DI COINVOLGERE TANTISSIME PERSONE IN UN'INIZIATIVA BENEFICA

le farine poco raffinate dei nostri avi, per non dire del consumo di zuccheri da parte di bambini e non solo. Un'opera di sensibilizzazione formidabile volta a sfatare luoghi comuni su un "diabete" un po' troppo "nazional-popolare" per essere preso sul serio.

«In regione vi è un'attività virtuosa dove la federazione raduna le associazioni e a livello nazionale una federazione raduna le federazioni delle altre regioni - e faccio parte del direttivo - ma, dicendole di più, vi è anche una istituzione internazionale che sta attentamente operando. In regione esiste una vera e propria "rete diabetologica" che non trascura neanche i piccoli centri, spesso penalizzati da scarsa informazione». Così una iniziativa che vede il movimento fisico al suo centro diventa una originale e irrinunciabile esperienza di dialogo e di una auspicabile trasformazione della cultura fisica quotidiana, vera lotta contro il diabete.

Marco Maria Tosolini

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«La malattia per lungo tempo è silente Ma può dare conseguenze temibili»

di vario tipo: da danni neurologici a problemi della vista, da complicazioni vascolari fino al famoso "diabete del piede" la cui avanzata necrosi tutt'ora, nel 2025, può richiedere l'amputazione».

IN FVG CI SONO
CENTOMILA PERSONE
AFFETTE E FORSE
ALTRE 30MILA
CHE NON SANNO
DI AVERE LA PATOLOGIA

Così ci spiega Elena Frattolin, dinamico presidente della Federazione di Associazioni regionali FVG che si occupa del tema.

Solo nella nostra regione - prosegue - vi sono 100.000 persone affette da questa sindrome e forse altre 30.000 che non sanno di averla. Abbiamo la fortuna di avere operatori e medici di alto profilo - cito per tutti il dottor Roberto Da Ros - ciononostante è fondamentale fare attività di informazione e divulgazione poiché oltre ad aspetti alimentari sono preminenti quelli



L'INIZIATIVA Ideata dal Crad

relativi al tipo di vita che facciamo. Camminare, camminare, camminare! Dopo ogni pasto si dovrebbero fare venti minuti di passeggiata. Per cui questa tre giorni di "Ruota libera" - ma anche cammino più semplicemente - sono un fatto durante il quale chi partecipa potrà colloquiare con medici, infermieri, operatori sanitari che parteciperanno attivamente alla Kermesse che come può vedere ha consistenza di... percorso». La presidente ci fa riflettere anche sulla trasformazione degli alimenti nel corso di pochi decenni, citando