



Sì, ho il diabete e allora?

Valerio, 16 anni, gioca a basket a livelli agonistici con l'obiettivo di entrare in una squadra di serie A. Per il resto è un ragazzo normale che studia, vede amici, ama la musica. Il diabete? Ci pensa poco, e lo farebbe ancor meno se il 'suo' sito non fosse uno dei più seguiti in Italia.



to 'come paziente', quanto per le sue capacità atletiche. Gioca a livelli che sfiorano il professionismo con un metodo e un'attenzione che forse qualcosa devono al rigore richiesto dal vivere con il diabete. **Tutto è nato con poche pagine su internet...** All'inizio era un gioco. Un modo per raccontare di me. Poco più di un diario. Non avrei mai pensato che grazie al sito sarei divenuto...

...famoso?

Non è solo questo. Vedi, mi sono arrivate tantissime lettere, alcune toccanti. Mi ringraziano, alcuni mi chiedono consigli... a me?! A volte, devo essere sincero, vorrei rispondere ma non ho tempo. D'altra parte è bellissimo sentire di essere di aiuto ad altre persone come me. È incredibile quanti si facciano problemi che proprio non esistono. Ho saputo di ragazzi che fanno sport e hanno nascosto al loro allenatore di avere il diabete. Assurdo! Anche per questo accetto di fare interviste.

Non ti piace vederti sui giornali?

Non mi fa un buon effetto. Sono un timido. Non sempre poi mi ritrovo in quello che scrivono. Io non mi sento un 'ragazzo diabetico che gioca a basket'. Mi sento un 'ragazzo che gioca a basket', e basta. Questi articoli parlano di me e parlano di uno che non sono io. Mi spiego: in quegli articoli ci sarà scritta la parola diabete venti volte. Ma io al diabete non ci penso mica venti volte in un giorno. Forse nemmeno dieci. Quando mangio, quan-

« Non preoccuparti, anche con il diabete potrai avere una vita assolutamente normale», assicurano i pediatri diabetologi ai bambini e ai ragazzi. In realtà, nonostante il diabete, è possibile vivere una vita non normale ma eccezionale. Essere insomma perfettamente uguali agli altri e al tempo stesso assolutamente differenti. Valerio è un ottimo esempio.

Valerio è diventato una piccola celebrità (piccola per modo di dire: è alto un metro e ottanta) già quando faceva la scuola media ed ebbe l'idea di realizzare, con l'aiuto di suo padre, un sito, www.basketediabete.it. Poco più di un diario, un blog si direbbe oggi, che è divenuto uno dei siti italiani sul diabete più frequentati e citati. Dal web sono nate interviste, l'invito a giocare con la squadra di pallacanestro dell'Associazione nazionale italiana atleti diabetici (Aniad) e con la Nazionale Basket Artisti, incontri con ragazzi americani e perfino la partecipazione a un meeting in Florida. Valerio ha voglia di diventare celebre, ma non tan-



mia autonomia. È inutile che mi telefonino per ricordarmi la glicemia. Capisco: è difficile per loro riconoscere che ho una vita mia, interessi, affetti esterni alla famiglia, ma è così. E il diabete non deve essere una scusa per ostacolarmi più di tanto.

E gli amici?

Gli amici 'sono un problema'. Non so bene perché, ma in tutte le scuole non sono riuscito mai completamente a integrarmi. Se c'era qualcuno da prendere un po' di mira ero io. Perché ho il diabete? È la prima ragione che viene in mente. Ma sinceramente non so se è colpa del diabete. Forse era soltanto un normale 'bullismo'. Comunque, il primo dei miei pensieri è la scuola; il secondo è lo sport, o viceversa. Gli amici arrivano terzi, ben staccati.

Solo terzi?

In effetti sì. Io prendo piuttosto sul serio lo studio e il basket. Le ore della giornata sono quelle, qualcosa devi pur sacrificare e tocca agli amici e alle ragazze. Tra l'altro ci sono anche problemi logistici: la scuola è in un quartiere abbastanza lontano da dove abito. Mentre gli amici abitano in zona: la se-

Valerio, 16 anni, frequenta il liceo scientifico. La passione per il basket è iniziata a 6 anni. Dai tornei di minibasket è passato all'agonismo esprimendosi sempre ai massimi livelli compatibili con l'età. Ora gioca nella Sam Basket di Roma con il ruolo di Playmaker e l'obiettivo di giocare in una squadra di serie A (e non in panchina...).

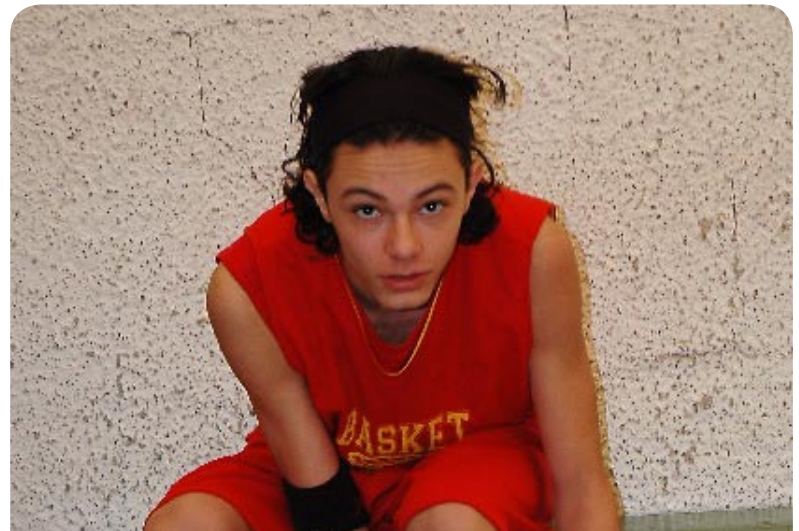
do gioco, quando temo di essere in ipoglicemia. Basta. Controllare la glicemia è un'abitudine, come allacciarsi le scarpe. Da quando uso il microinfusore poi, anche farmi l'insulina diventa un automatismo.

Non ti senti un "ragazzo col diabete che..."

Guarda, questa cosa del diabete c'è, e sicuramente sarebbe stato meglio se non ci fosse stata. Soprattutto all'inizio è stato difficile per me e per chi mi era vicino. Ma sono fasi che si superano. Io sono io, il diabete è un compagno di viaggio.

Ma gli altri: adulti e coetanei, 'non ti ributtano in faccia' il diabete come diversità?

No. Gli insegnanti dicono: "Tu sai cosa fare. Se hai bisogno di aiuto, chiedilo". Anche se magari qualche prof è terrorizzato dalle ipoglicemie. Ancora meglio in squadra, specialmente da quando gioco



"Ogni anno alcune decine di 18enni entrano nelle squadre di serie A. Io voglio essere fra questi. Il diabete non c'entra. C'entra se gioco bene o non abbastanza bene!"

in agonistica. Gioco bene, gioco male. Ma il diabete non è un problema. Se dai l'impressione che la cosa è sotto controllo tutti si tranquillizzano.

Anche i genitori?

Lì è più difficile. Devo moltissimo ai miei genitori. Ma gradualmente devono imparare a riconoscere la



Valerio con un amico, a scuola e mentre si avvia a basket. Le differenze con i coetanei sono molte e queste cose pesano sui rapporti. Ma il diabete c'entra poco: Valerio studia molto, è impegnato, ha bene in testa quale vuole sia il suo futuro ed è molto attento alla alimentazione e alla forma fisica, come tutti gli sportivi.



ro coetanei. È giocoforza: devono pensare a quello che fanno, programmare, fare delle scelte, delle rinunce... e devono ascoltare continuamente il loro corpo. Questo ti rende un po' diverso.

Non ci sono mai stati problemi a parlare del diabete con gli amici?

Con gli amici veri nessun problema, se no che amici sarebbero? Con gli altri... spiegare a tutti la questione del diabete è una noia. Mi sono preparato un bel discorsino che posso fare forse anche dormendo. Le reazioni? Manco ci bado.

E le ragazze?

Avere poco tempo per gli amici, ragazze comprese, significa poter scegliere i migliori. Quelli che hanno testa e non si fanno incantare dagli altri.

Pensavo al rapporto fra fidanzate e diabete...

Vale quello che ho detto per gli amici. Ovviamente devi parlarne, sia per ragioni di sicurezza (capitasse una crisi ipoglicemica mentre siamo soli) sia perché è una cosa che fa parte di te. Ma non è un problema. Io sono io e tu sei tu. Mi vai bene come amico, mi piaci come ragazza. Cosa c'entra il diabete?

Grazie a 'lui' hai conosciuto molte persone...

Sì, è curioso che 'grazie' a una malattia io abbia partecipato, insieme ad altri ragazzi di tutta Italia, a un meeting a Montecatini su Sport e Diabete, e sia stato invitato la scorsa estate in Florida a una manifestazione insieme a migliaia di giovani col diabete. Ovviamente ogni scusa è buona per viaggiare e conoscere gente, ma non posso dire che il fatto di avere il diabete in sé me la renda più vicine. Cosa fai? Ti metti a parlare di glicemie e aghi tutta una sera? No... un amico lo scegli per la persona

“Se sei uno sportivo, sai sempre cosa stai facendo, cosa stai mangiando e perché. I miei coetanei se ne fregano. Saltano il pranzo e a metà pomeriggio aprono il frigo”

ra escono di casa, fanno due passi e si incontrano. Per me non è semplice. Insomma, tutto questo non mi aiuta certo a inserirmi nel 'gruppo'. Lo stesso succedeva anche alle medie o alle elementari quando ero il secchione che sta quattro ore al giorno sui libri. Non sono cose che ti rendono popolare.

Sono problemi che avresti avuto comunque...

Forse sì. O forse no. Voglio dire: i bambini e i ragazzi con il diabete sono molto più maturi dei lo-

che è. Devi avere molte cose in comune: non solo una patologia. Ho infinitamente più cose in comune con i miei compagni di squadra di basket. Una passione e l'esperienza quotidiana di un'ora e mezza al giorno di allenamenti. Non è poco.

Per te il basket non è un gioco, insomma.

È anche un gioco, ma non solo. Non per me. Non ti sto ad annoiare con le categorie, i passaggi, le promozioni... Il concetto è questo: al mio livello,



agonistico ma ancora amatoriale, giocano in Italia che ne so... mille o duemila ragazzi. Tra di loro pochissimi, alcune decine, sono chiamati a giocare nelle squadre di serie A. Il filtro è maggiore che nel calcio, perché nel basket la concorrenza dei giocatori stranieri è superiore. Io voglio essere fra questi. E ora si inizia a fare sul serio: la fase dai 15 ai 18, massimo 20 anni, è quella in cui si vede se hai la stoffa per farcela.

Davvero il diabete non incide sulla performance fisica?

Assolutamente no. Io non sono certo l'unica persona con diabete a giocare come professionista nel basket italiano. Non ti sto a fare nomi, ma te lo assicuro. Tra l'altro il basket è uno sport compatibile con il diabete. I cambi durante la partita sono illimitati. Se penso di avere un problema, chiedo di essere sostituito per qualche minuto. Il basket incide in modo assai positivo sull'equilibrio glicemico. È uno sport completo che sviluppa tutto il corpo e tiene attiva la circolazione migliorando la sensibilità all'insulina.

Hai tre anni di tempo quindi mille giorni.

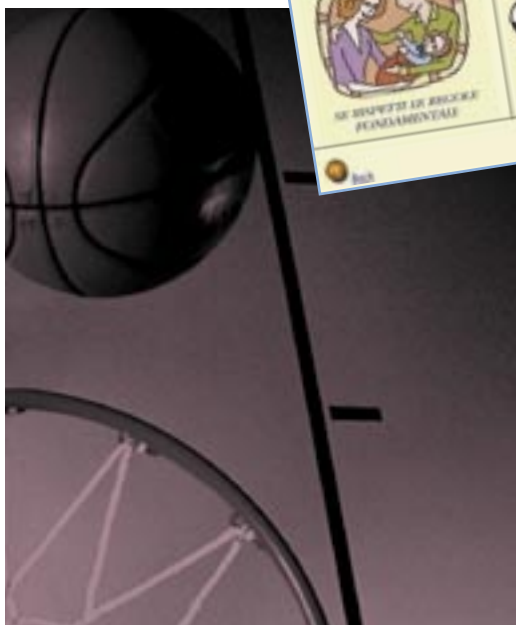
Hai capito perché sono determinato? So dove voglio arrivare e penso di sapere cosa devo fare per arrivarci. E il momento è adesso. Molti miei coetanei non sanno nemmeno cosa faranno la settimana prossima, figuriamoci una programmazione a lungo termine. È questo che mi fa sentire diverso. Ci sono tante differenze fra te e gli altri: fai sport agonistico, sei più maturo, prendi lo studio molto sul serio... Stai attento all'alimentazione immagino...

Sì, e ancora una volta non tanto a causa del diabete ma dello sport. Gli sportivi fanno sempre cosa stanno facendo e perché: vuoi assumere proteine

ma con meno grassi possibili, e allora chiedi certi tipi di carni, togli nervetti e grasso... mangi molto a pasto e cerchi di evitare i fuoripasto. Queste cose le ho imparate grazie al diabete, ma ora mi servono per lo sport. I miei coetanei se ne fregano. Se hanno fame a metà mattina si mangiano una fetta di pizza. Poi saltano il pranzo e alle tre del pomeriggio aprono il frigo...

Ma vale la pena di pensare tanto allo sport? Non è che così smette di essere un divertimento?

Non hai idea di cosa è lo sport quando è preso seriamente. È fantastico. Ti diverti, ti forma la mente, ti modella il fisico, ti forgia il carattere. Uno sport di squadra poi ti insegna l'altruismo. Inoltre il basket ha quel non so che di geometrico. Le linee dei passaggi sono tese come semirette; anche i movimenti che fai nel gioco possono essere descritti con delle geometrie. Mi si addice proprio. E poi è perfetto per sfogarsi: quando le cose vanno male una corsa o un allenamento sono un'ottima alternativa al solito pianto. Vincere nello sport è la chiave per vincere nella vita. Ne sono convinto.



Il sito 'personale' di Valerio www.basketediabete.it è uno dei web più letti e citati in Italia. Attraverso il sito, Valerio riceve lettere da tutta Italia, è stato intervistato una dozzina di volte e ha partecipato a una 'convention' di giovani con diabete in Florida.

