

C.R.A.D.

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia - ODV

“DIABETE A RUOTA LIBERA” – DARL 2K26

5^a edizione – Giro del Friuli Venezia Giulia

11 – 12 – 13 settembre 2026

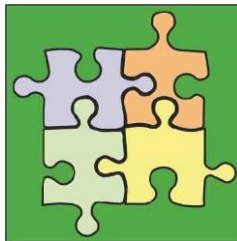
Il C.R.A.D., Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici, ha ideato un importante evento di sensibilizzazione denominato **DIABETE A RUOTA LIBERA**.

In questa quinta edizione si vuole sensibilizzare la popolazione sulla correlazione tra obesità e diabete tipo 2. Parlare di obesità oggi, nel 2026, significa affrontare una sfida che in **Friuli Venezia Giulia** ha un volto molto specifico. Non siamo di fronte a un'emergenza esplosiva come in altre zone d'Italia, ma a un logoramento silenzioso della nostra salute. I dati del **Barometer Obesity Report 2025** ci dicono che, sebbene i nostri numeri (**11,3% di obesità**) siano leggermente migliori della media nazionale (**46%**), stiamo perdendo terreno proprio dove eravamo più forti: **nello stile di vita**. Il vero campanello d'allarme non è solo il dato degli adulti, ma il "sorpasso" che stanno subendo i nostri giovani. In una regione che ha sempre fatto del movimento e del buon cibo un marchio di fabbrica, oggi ci scontriamo con una realtà fatta di **troppa sedentarietà e di un progressivo abbandono della qualità alimentare**. L'Italia, con oltre 23 milioni di persone in eccesso di peso, corre veloce verso una crisi metabolica, e il Friuli Venezia Giulia si trova a un bivio: rassegnarsi a seguire il trend nazionale o sfruttare la propria rete sanitaria e territoriale per invertire la marcia partendo dalla prevenzione quotidiana.

Il 2025 ha segnato una svolta fondamentale grazie alle nuove indicazioni della **International Diabetes Federation (IDF)**. Il concetto è semplice: non dobbiamo più aspettare che i valori della glicemia a digiuno siano sballati per capire che qualcosa non va. Oggi sappiamo che il vero test di "tenuta" del nostro organismo è la glicemia alla prima ora dopo un carico di zuccheri o un pasto abbondante. Se in quel momento il valore supera i **155 mg/dL**, significa che il metabolismo è già in affanno. Identificare questo segnale oggi è fondamentale: ci permette di vedere il rischio con due anni di anticipo rispetto ai vecchi criteri, offrendoci una finestra d'oro per intervenire prima che il pre-diabete si trasformi in una patologia cronica.

Se la diagnosi ci dà l'allarme, la tavola resta il nostro primo strumento di cura. In Friuli Venezia Giulia, la sfida è riscoprire la vera **Dieta Mediterranea** in chiave moderna. Non serve una restrizione calorica punitiva, ma una strategia basata sull'ordine e sulla qualità. **Il potere delle fibre**: Iniziare il pasto con la verdura non è solo un'abitudine corretta, è una manovra biochimica. Le fibre creano un "filtro" nello stomaco che rallenta l'assorbimento degli zuccheri, mantenendo la glicemia sotto quella soglia critica dei 155 mg/dL. **Il ruolo dei micro-momenti**: Il benessere si costruisce anche nei dettagli, come la qualità del sonno e la gestione dello stress, fattori che influenzano direttamente gli ormoni della fame e l'accumulo di grasso addominale.

L'elemento che però chiude il cerchio e garantisce il successo a lungo termine è **l'attività fisica**. Nel Friuli Venezia Giulia abbiamo la fortuna di avere un territorio che invita al movimento, ed è qui che dobbiamo investire le nostre energie. L'esercizio fisico non è un'attività opzionale per perdere qualche chilo; è un segnale potente che inviamo ai nostri muscoli affinché diventino capaci di gestire correttamente gli zuccheri. **La forza della regolarità**: non servono sforzi estremi. Camminare a passo



C.R.A.D.

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia - ODV

svelto per 30 minuti al giorno o raggiungere i 10.000 passi per ridurre del 60% il rischio di diventare persone con diabete di tipo 2. **Uno scudo naturale:** muoversi regolarmente abbassa l'infiammazione del corpo e riduce drasticamente il rischio di infarto, ictus e complicanze legate al diabete.

Il messaggio che DIABETE A RUOTA LIBERA vuole portare è chiaro: la tecnologia e la medicina ci offrono strumenti preziosi, ma la base di tutto resta la nostra capacità di scegliere ogni giorno il movimento e la consapevolezza alimentare. È questa l'unica strategia sostenibile per proteggere la salute dei cittadini ai giorni nostri.

In questo scenario, dove la **prevenzione e il movimento** sono i veri protagonisti, si inserisce un'iniziativa simbolo per il nostro territorio: **DIABETE A RUOTA LIBERA**. Non si tratta di una semplice corsa, ma di una pedalata di sensibilizzazione che incarna perfettamente l'idea di **salute inclusiva e a 360°**.

L'evento, che attraverserà l'intera regione e il Veneto in tre giorni, toccando tredici città, è strutturato per non lasciare indietro nessuno. Mentre i ciclisti amatoriali si metteranno alla prova su tappe dai 60 ai 100 km, chiunque potrà unirsi per brevi tratti, magari utilizzando una e-bike. È proprio questa la forza del progetto: abbattere le barriere del livello di allenamento o delle disabilità fisiche, mettendo al centro il divertimento e la condivisione di un'esperienza comune.

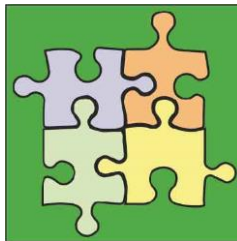
L'iniziativa si configura come una straordinaria **vetrina itinerante** per accendere i riflettori sui temi della **prevenzione**. L'obiettivo centrale è sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di adottare stili di vita sani e una corretta alimentazione come armi principali per contrastare l'obesità e gestire patologie croniche come il diabete. Attraverso il coinvolgimento diretto, si vuole far comprendere come la pratica costante e sicura dell'attività fisica non sia solo una terapia per il corpo, ma un pilastro fondamentale per migliorare la qualità della vita a ogni età.

L'edizione di quest'anno punta a un impatto sociale ancora più profondo, coinvolgendo attori chiave della nostra comunità:

Scuole e Famiglie: portare il tema del diabete tra i banchi è oggi un'urgenza sanitaria. I dati nazionali indicano che in Italia circa il **26,7%** dei bambini e adolescenti è in eccesso di peso. In Friuli Venezia Giulia circa un bambino su quattro presenta problemi di sovrappeso o obesità. Questa condizione sta portando a un fenomeno un tempo rarissimo: la comparsa del diabete di tipo 2 anche in età pediatrica, una patologia strettamente legata all'insulino-resistenza causata dall'eccesso di grasso viscerale e dalla sedentarietà. Coinvolgere le scuole significa non solo favorire l'integrazione dei piccoli pazienti dopo la diagnosi, ma educare l'intero nucleo familiare (inclusi nonni e zii) a riconoscere questi rischi precocemente. L'obiettivo è far capire che uno stile di vita sano in famiglia è la prima e più potente medicina per proteggere il futuro dei più piccoli.

Medici di Medicina Generale (MMG): Fondamentale il loro ruolo in prima linea nella gestione del diabete di tipo 2, specialmente con l'evoluzione delle terapie farmacologiche legate alla "Nota 100".

Istituzioni e Sicurezza: Il coinvolgimento di Polizia di Stato, Alpini, Protezione Civile, Vigili del Fuoco e altre forze dell'ordine mira ad aumentare la consapevolezza della patologia anche all'interno di questi corpi.



C.R.A.D.

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli Venezia Giulia - ODV

Oltre i confini: Poiché il diabete non ha frontiere, il C.R.A.D. sta stringendo alleanze con istituzioni delle regioni confinanti, portando il messaggio di salute fuori dai confini regionali.

DIABETE A RUOTA LIBERA è anche un evento culturale che valorizza le peculiarità e le tradizioni culinarie del nostro territorio. Durante le tappe, grazie alla rete diabetologica regionale e alla **Croce Rossa**, medici e infermieri saranno a disposizione per offrire consigli, misurare la pressione e la glicemia, spiegando come prevenire le complicanze e contrastare l'obesità infantile.

Per chi non ama le due ruote, il progetto include anche le escursioni a piedi di circa 6 km, in collaborazione con **"Federsanità ANCI – 10.000 passi di salute"**. Una guida storico-naturalistica accompagnerà i camminatori, dimostrando che ogni passo fatto insieme è un passo verso una salute più solida.

In definitiva, **DIABETE A RUOTA LIBERA** vuole ricordarci che la lotta all'**obesità e al diabete di tipo 2** non si vince solo negli ambulatori, ma nelle strade, nelle scuole e nelle piazze. Unendo la forza dello sport, la consapevolezza dei dati epidemiologici e la solidarietà della comunità, il Friuli Venezia Giulia si conferma un laboratorio d'eccellenza per uno stile di vita che non cura solo la malattia, ma promuove il benessere totale della persona.

PROGRAMMA

Venerdì 11 settembre (67 km)

- Tarvisio (UD)
- Chiusaforte (UD)
- Gemona (UD)

Evento parallelo

Pranzo

Camminata **Diabete a Passo Libero**

Sabato 12 settembre (98 km)

- Venezia - Piazza San Marco (VE)
- Jesolo (VE)
- Portogruaro (VE)
- Pordenone (PN)

Evento parallelo

Ristoro

Ristoro

Camminata **Diabete a Passo Libero** + Festa serale

Domenica 13 settembre (65 km)

- Mortegliano (UD)
- Palmanova
- Farra d'Isonzo
- Monfalcone (GO)
- Trieste (TS)

Evento parallelo

Camminata **Diabete a Passo Libero**

Pranzo

Festa conclusiva in Piazza Unità d'Italia

IL PRESIDENTE

E. Frattolin