



ABSTRACT

Il giovane atleta con diabete tipo 1

Dalla gestione clinica allo sviluppo agonistico evoluto

Convegno ECM - Bozza per condivisione con équipe ospedaliera

Pesaro, 22 maggio 2026

Alla cortese attenzione dell'Équipe dell'Ospedale di Urbino

Oggetto: Abstract Convegno ECM - 7 Novembre 2026, Cinema Teatro Conti, Acqualagna (PU)

La presente relazione introduttiva inquadra il tema del giovane atleta con diabete mellito di tipo 1 (T1D) secondo una prospettiva integrata, capace di collegare la cornice clinica alle esigenze concrete dello sviluppo sportivo e agonistico.

Partendo dalle linee guida ISPAD e dai principali contributi della letteratura internazionale, l'intervento evidenzia come l'attività fisica non debba essere considerata un fattore di rischio da limitare, bensì una componente terapeutica, educativa e formativa da promuovere attivamente, rendendola sicura, accessibile e sostenibile.

Il focus si sposta dalla sola autorizzazione alla pratica sportiva alla capacità di governarne la complessità metabolica, in rapporto a intensità, durata, timing nutrizionale, insulina attiva, recupero e contesto competitivo.

La relazione affronta i principali nodi applicativi: variabilità glicemica durante l'esercizio, differenze tra lavoro aerobico, intermittente e ad alta intensità, ruolo dei carboidrati come substrato energetico, tempi di recupero, gestione del post-esercizio e utilizzo della tecnologia, in particolare CGM e lettura dei trend.

Ampio spazio viene dedicato alle barriere reali alla partecipazione, quali paura dell'ipoglicemia, incertezza gestionale, stress competitivo e sedentarietà, elementi che possono ridurre continuità motoria, aderenza e qualità di vita.

Un passaggio centrale riguarda il valore della consultazione strutturata e del team diabetologico integrato, inteso come alleanza operativa tra diabetologo, infermiere, nutrizionista, medico dello sport, cardiologo, podologo, famiglia e staff tecnico. In tale prospettiva, podologia, biomeccanica, appoggio, calzatura, prevenzione delle lesioni e gestione del carico entrano a pieno titolo nel percorso del giovane atleta.

La proposta si conclude con un modello a quattro fasi - accesso sicuro, alfabetizzazione metabolica, personalizzazione del carico e consolidamento competitivo - utile per accompagnare il giovane con T1D da una pratica fisica orientata alla salute fino a una possibile espressione agonistica evoluta.

Messaggio finale: il giovane con diabete tipo 1 deve poter fare sport come i propri pari, se sostenuto da un approccio individualizzato, multidisciplinare e orientato all'autonomia.

Parole chiave: diabete tipo 1, giovane atleta, esercizio fisico, agonismo, variabilità glicemica, CGM, team multidisciplinare, recupero, educazione terapeutica.

Cordiali saluti,

Michele Ravagli

Knowledge Hub - Congress Division - Methodology & Research

Documento redatto sulla base della presentazione "Il giovane atleta con diabete tipo 1 - Dalla gestione clinica allo sviluppo agonistico evoluto" e della relativa bibliografia generale riepilogativa.