5 sierpnia 2022 r. Kraków

**Wyścig z cukrzycą z perspektywy zawodowych sportowców i nowoczesnej medycyny – wyzwania i możliwości**

**Czy cukrzyca i sport wzajemnie się wykluczają? Czy profesjonalni sportowcy chorujący na cukrzycę mogę realizować ambitne plany sportowe? Czy i jak sport wpływa na zmianę leczenia cukrzycy? Czy pacjent diabetologiczny będący jednocześnie zawodowym sportowcem jest wyzwaniem dla lekarza?** **Jak indywidualizacja terapii pozwala na pokonanie dotychczasowych ograniczeń? Jakie jest nowe podejście fizjoterapeutyczne do sportowców z cukrzycą? Jak wygląda codzienność treningowa i startowa zawodników kolarskich z cukrzycą? To pytania, które padały podczas konferencji organizowanej w ramach kampanii edukacyjnej „Razem ścigamy się z cukrzycą” organizowanej 5 sierpnia w Krakowie. Odpowiadali na nie zawodowi kolarze, autorytety medyczne oraz przedstawiciele środowisk na co dzień współpracujący z diabetykami.**

Tłem spotkania był finał 79. Tour de Pologne, najbardziej prestiżowego międzynarodowego wyścigu kolarskiego w Polsce, w którym od blisko dziesięciu lat startuje wyjątkowa drużyna Team Novo Nordisk, składająca się wyłącznie z kolarzy chorujących na cukrzycę typu 1. Pomimo choroby, osiągają imponujące wyniki, przesuwają horyzonty, łamią stereotypy. Lim Lindley, Communiaction Manager Teamu Novo Nordisk - To inspiracja dla ponad pół miliarda chorych na świecie. Naszym celem jest pokazanie, że cukrzyca nie jest barierą, która uniemożliwia realizacje marzeń – pod względem zarówno fizycznym, emocjonalnych i mentalnym. Jako sportowcy, członkowie Teamu Novo Nordisk są tacy sami, jak inni kolarze, trenują 25 godzin tygodniowo, jeżdżą trudne wyścigi. Osoby z cukrzycą mogą być aktywni dokładnie tak samo, jak zdrowi, pod warunkiem, że choroba jest dobrze kontrolowana.

Z wyzwaniem łączenia sportu wyczynowego i efektywnej kontroli glikemii codziennie mierzy się brązowy medalista mistrzostw świata w kolarstwie torowym, Mateusz Rudyk, który był przekonany, że po diagnozie cukrzycy, będzie musiał zakończyć przygodę ze sportem. - Jeszcze 15 lat temu dla lekarzy pracujących z cukrzycą, przejechanie kilkugodzinnego wyścigu było czymś niewyobrażalnym. Nie poddałem się. Dziś kontrola cukru i pompa insulinowa to codzienność. Grunt, to patrzeć przed siebie i w każdej sytuacji znajdować pozytywy. Podstawą jest kontrola. Gdy kontrolujesz swoją cukrzycę, to możesz wszystko. - Najlepszy polski kolarz torowy od ubiegłego roku również jest członkiem Teamu Novo Nordisk. – Na zawodach, nie można zatrzymać wyścigu, bo musisz poczekać aż ustabilizujesz cukier. Potrzeba wielu lat nauki, by osiągnąć precyzję w poznaniu własnego organizmu i kontroli swojego cukru.

- Ogólnie życie każdego kolarza jest trudne. Musimy zwracać uwagę na to, co jemy. Będąc chorym na cukrzycę zdarzają się jednak takie dni, kiedy jest naprawdę ciężko i cukier nie chce współpracować. Każdy diabetyk musi być ekspertem od swojej cukrzycy, choć czasem nieprzewidywane momenty potrafią pokrzyżować plany. – Dodaje Przemysław Kotulski, kolarz szosowy, który w ubiegłym sezonie był członkiem Teamu Novo Nordisk Development.

Rozwój medycyny sprawił, że cukrzyca nie musi ograniczać sportowców. Prof. Maciej Małecki - kierownik Katedry i Kliniki Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum podkreśla, że wysiłek fizyczny stanowi nieodłączną i niezastąpioną część kompleksowego leczenia cukrzycy. Sport może nie tylko pomóc zapobiec wystąpieniu cukrzycy typu 2, lecz także poprawić stan zdrowia osób, które już zmagają się z tą chorobą. – Obecnie, zalecenia WHO mówią o wysiłku fizycznym dla dorosłych zdrowych osób na poziomie minimum 150 minut tygodniowo. Tymczasem tylko co 5 osoba jest tak aktywna. Odpowiadając na pytanie o przyszłość medycyny w obszarze cukrzycy, profesor Małecki wypowiada się z nadzieją - Idziemy w kierunku tego, by ludziom z cukrzycą żyło się coraz lepiej. Ostatnie kilka dekad to ogromny postęp: mamy nowe leki, nowe metody badania i nowe możliwości. Wierzę, że za niedługi czas mechanizm monitorowania glikemii i pomp insulinowych będzie zautomatyzowany. Diabetycy nie będą musieli pamiętać o swojej chorobie i będą mogli żyć normalnym życiem.

Aktywność fizyczna, obok farmakoterapii stanowi niezwykle ważny filar w kontroli glikemii. Osoby, młodsze powinny być wręcz zachęcane i motywowane do uprawiania sportu. Wyzwań dla diabetyków uprawiających sport jest oczywiście więcej, ale najważniejsza jest edukacja. Każdy pacjent musi znaleźć swoją drogę dla kontroli glikemii – dodaje dr. hab. Matejko. – Osobom z cukrzycą zalecamy każdą dyscyplinę sportu, pod warunkiem odpowiedniej kontroli glikemii.

W kompleksowym prowadzeniu sportowców, niezależnie czy zmagających się z cukrzycą, czy zdrowych, nieocenione jest wsparcie fizjoterapeuty. Cukrzyca wpływa na częstość odczuwania bóli w dolnym odcinku pleców. Fizjoterapeuta, diagnosta funkcjonalny Dominik Omiotek podkreśla, że w pracy z pacjentem należy patrzeć na cały organizm i leczyć całe ciało. Cukrzyca jest tylko jednym z elementów.

Dominika Włodarczyk – złota mistrzyni Polski w kolarstwie przełajowym, potwierdza, że życie każdego zawodowego sportowca jest wyzwaniem. – Codzienne treningi, ciągłe kontrolowanie diety, regularne badania, dbanie o sen, praca sportowca to jest praca 24 godziny na dobę – wymienia Włodarczyk i dodaje – Patrzę na Przemka i Mateusza z uznaniem i szacunkiem. Wyobrażam sobie, że sportowiec zmagający się z jakąś chorobą, pokonuje o wiele trudniejszą pracę i nie chcę tego oceniać, ale bardzo to podziwiam. Choć nie mamy wszyscy takiego samego startu i równych szans, to pamiętajmy, że można wiele, a zwycięstwa są w głowie, trzeba do nich dążyć i wierzyć w siebie.

Dane NFZ pokazują, że w Polsce są blisko 3 mln osób chorujących na cukrzycę, a ich liczba wciąż się powiększa. W tym przypadku wyścig z cukrzycą nabiera zupełnie innego znaczenia. Konieczne są profilaktyka, edukacja i działania prewencyjne pozwalające na wyprzedzenie rozwoju choroby.

– Inicjujemy działania, które mają realny wpływ na życie chorych na cukrzycę. Zwiększają one świadomość społeczną dotyczącą znaczenia diagnostyki i leczenia choroby. Temu celowi służy kampania edukacyjna Razem ścigamy się z cukrzycą oraz globalny Program Cities Changing Diabetes. – mówi lek. Wojciech Gryta - Senior Director Patient Access and Public Affairs Novo Nordisk - inicjatora kampanii “Razem ścigamy się z cukrzycą”. O kampanii można przeczytać na <https://scigamysiezcukrzyca.pl/> .

Organizatorami konferencji „Wyścig z cukrzycą z perspektywy zawodowych sportowców i nowoczesnej medycyny – wyzwania i możliwości” byli Ogólnopolska Federacja Diabetyków oraz Novo Nordisk – sponsor tytularny Teamu Novo Nordisk.

Wyzwania i możliwości stojące przed sportowcami z cukrzycą udokumentowane zostały w unikalnym filmie „Ride for Your L1fe”, który pokazuje prawdziwe historie kolarzy z Team´u Novo Nordisk odkrywając życiowe zakręty, wielkie marzenia i budowanie tak potrzebnej w każdej dziedzinie życia wiary w siebie. Jest to obraz ukazujący inspirujący trud życia z przewlekłą chorobą. Dokument właśnie ma swoją premierę w Polsce i jest już dostępny na [platformie Player](https://player.pl/eurosport/ride-for-your-l1fe%2C241973).