

L'ESPERTO

**“I bambini possono mangiare dolci e fare attività fisica”**

Non pensate a bambini inadatti all'attività fisica e con una dieta tutta loro. La vita dei piccoli diabetici assomiglia a quella degli altri. Lo ribadisce al portale romagnamamma.it Aldo Valicelli, dietista della Diabetologia del “Morgagni”, in occasione della presentazione della Diabetes Marathon.

**Dottore, qual è la quotidianità dei bambini affetti da diabete?**

“Non si discosta molto da quella dei coetanei senza diabete. Certo, fanno l'insulina e devono seguire alcune regole, avere certe accortezze. Un esempio? Non mangiare a caso, assumere pane e pasta in quantità costanti. Per il resto, via libera anche ai dolci. Per i celiaci l'alimentazione è più difficile”.

**Crescendo, i bambini diabetici vanno incontro a complicanze?**

“Succede, sì. Il rischio riguarda il colesterolo, per esempio. Se si lasciano andare, poi, questi bambini possono aumentare di peso più di quanto dovrebbero. Ecco perché consigliamo vivamente di praticare un'attività sportiva”.

**Quali sono gli sport più adatti?**

“Quelli di gruppo ma solo per evitare che il bambino vada in ipoglicemia e si trovi da solo: basket, calcio, pallavolo, danza, nuoto. L'importante è che siano sport dove non ci sia il pericolo di subire traumi forti”.

**Nessuna controindicazione?**

“No, a parte lo spuntino prima di iniziare, che va dosato come tutto quello che i bambini diabetici mangiano”.

**I genitori sono spaventati dal fatto che i figli si mettano a sudare?**

“All'inizio si ma poi vedono che i benefici sono moltissimi, soprattutto durante l'adolescenza quando spesso assistiamo al rifiuto della malattia. I ragazzi mollano, inseriscono valori falsi, mangiano quando non dovrebbero. Per fortuna riusciamo a tenerli sotto controllo”.

# Diabetes marathon: 10 km di solidarietà

**SPORT & SALUTE** Ad aprile torna la corsa che raccoglie fondi per la malattia. Tre giorni di eventi (non solo agonistici)

**D**opo il successo della prima edizione, il 26 aprile 2015 a Forlì si torna a correre e camminare con la Diabetes Marathon, manifestazione in favore dei bambini e adolescenti con diabete. L'evento, organizzato dall'Associazione diabetici forlivese in collaborazione col Comune e l'unità di Endocrinologia e malattie metaboliche del Morgagni, e la direzione tecnica di Trail Romagna è stato presentato ieri a Casa Artusi a Forlimpopoli in occasione della Giornata mondiale del diabete.

**Alimentazione e diabete** La manifestazione è incentrata sulla corretta alimentazione; per questo motivo la location scelta per la presentazione è Casa Artusi. Il piano alimentare è utile per sapere quando mangiare, in quale quantità e quali tipi di alimenti sono consigliati: in pratica il potere di gestire il diabete è nelle mani del diabetico. Tutti temi che saranno trattati durante l'evento. Sul tema verrà avviato, in collaborazione con le scuole primarie del Forlivese, un progetto per incentivare lo sport e la corretta alimentazione in età pediatrica. In quest'ottica anche la collaborazione con romagnamamma.it, il quotidiano online dedicato a mamma e papà, che in collaborazione con piccolo cuoco.com, il portale di ricette bio e naturali dedicate ai più piccoli, realizzerà una sezione interamente dedicata all'alimentazione per bambini diabetici.

**Tre giorni di eventi** Tre giorni, dal 24 al 26 aprile, impostati sulla prevenzione e sul corretto stile di vita, con stand espositivi, zone adibite a laboratori, punti informativi legati al diabete. Sabato 25 verranno effettuati un incontro sulla tecnologia appli-



Ad aprile torna la **Diabetes marathon**

**Laboratori incontri e ricette bio per i più piccoli per una dieta corretta**

cata al diabete, laboratori sull'educazione alimentare e una serata di confronto tra giovani con diabete.

**L'evento sportivo** Il risultato dell'edizione 2014 con 2000 iscritti ha permesso di raccogliere 30mila euro per i bambini e adolescenti colpiti da diabete mellito di tipo 1. Per il 2015 il percorso di gara è stato ridotto a 10 Km. Ci sono anche 7,5 km per incentivare la partecipazione dei camminatori e gli appassionati di nordic walking. Previste camminate nel Parco del Novecento e una passeggiata tra le testimonianze artistico-architettoniche tra piazza Saffi e il campo Gotti. Per i più pigri un percorso di 3 km. Ci sarà anche gara a squadre, denominata La3 per per-

mettere la partecipazione anche a chi ha il certificato medico agonistico. Ed ancora: un campo per podisti con Diabete tipo 1.

**Campo Gotti: è qui la festa** Il campo di atletica Gotti, reso disponibile dall'Atletica Edera, sarà il cuore della manifestazione. Qui si concentreranno tutte le attività di servizio alle gare e camminate in un clima reso ancor più colorato dalla partecipazione dei bambini - per cui tutte le attività ludico-motorie saranno gratuite - e dall'animazione di Radio Bruno. Ad arricchire la festa la compresenza della “Festa del Volontariato”.

**Iscrizioni** Iscrizioni aperte dal primo dicembre su [www.diabetesmarathon.it](http://www.diabetesmarathon.it). Info tecniche Trail Romagna (338 5097841).

**I NUMERI NEL 2014 RACCOLTI 30 MILA EURO**

30

L'edizione 2014 con 2000 iscritti ha permesso di raccogliere 30mila euro per i bambini e adolescenti colpiti da diabete mellito di tipo 1. Per il 2015 il percorso di gara è stato ridotto a 10 Km. Ci sono anche 7,5 km per incentivare la partecipazione dei camminatori e nordic walker.

**CENTRO STORICO** Il concorso bandito da Regnoli 41 e La Voce di Romagna

## Si premia oggi la foto vincitrice di “Uno scatto per Regnoli”

Si tiene oggi alle 18.30 al Cosmonauta di via Regnoli 41, la premiazione della seconda edizione del concorso fotografico “Uno scatto per Regnoli” organizzato dall'associazione Regnoli 41 in collaborazione con la Voce di Romagna. Il concorso ha come scopo quello far conoscere la via del centro e il progetto di valorizzazione come strada dell'arte, del buon vi-

vere e dell'artigianato artistico. Nell'ambito di questo progetto, sta per essere inaugurata la terza edizione della Galleria a Cielo aperto che porta sulla strada, per un anno, opere di vari artisti attraverso un bando nazionale organizzato in collaborazione con il Comune.

Il concorso fotografico è un evento collegato alla Galleria. Il premio

per la foto vincitrice consiste nell'entrare a far parte di diritto nel novero degli artisti della prossima edizione. Lo scorso anno ad aggiudicarsi la prima edizione del concorso è stata la foto di Renè Ruisi, “La via che non dorme mai”.

Lo scatto vincitore di quest'anno è stato decretato da una giuria di qualità composta Alfonso e Nicola Vaccari (Pittori)

Dervis Castellucci in rappresentanza del Foto Cine Club Forlì, Lisa Tormena documentarista Sunset Soc. Coop., Milena Fontana dell'Associazione Regnoli 41 e Roberta Invidia giornalista della Voce Di Romagna. Sarà visibile anche la mostra

**Aperitivo e mostra delle immagini di “Fuori orario”**

“Fuori orario”:

L'Associazione Regnoli 41 si racconta in una serie di immagini realizzate da Gianluca Colagrossi, Filippo Venturi e René Ruisi. Scatti di autori che immaginano via Giorgio Regnoli in una visione poetica e onirica.



**Arte a cielo aperto** La foto che ha vinto la passata edizione

**SCUOLA E LAVORO**

**Pmi Day** Gli studenti del Matteucci in visita alla Fiorini Group



Gli studenti della V° B dell'Istituto Matteucci di Forlì, accompagnati dalla Professoressa Romina Stefanelli, hanno visitato la Fiorini Group di Forlì nella sua sede di via Zampeschi. Grazie a questa visita, dopo i saluti del Vicesindaco Veronica Zanetti, gli studenti hanno potuto ripercorrere gli oltre 30 anni di storia dell'azienda, avendo l'opportunità di toccare con mano il lavoro amministrativo e valutare le possibilità lavorative che raltà del territorio è in grado di offrire. Tale iniziativa fa parte del Pmi Day, organizzato annualmente e su scala nazionale da Piccola Industria, ramo del gruppo Confindustria.

Quest'anno, il Pmi day coinvolge oltre 700 aziende e più di 30'000 partecipanti, grazie alla collaborazione con le 80 Associazioni territoriali aderenti. Anche Piccola Industria Forlì-Cesena, parte del gruppo Unindustria, ha partecipato a questa attività nazionale. Fiorini Group è senza dubbio portatrice di questi valori, come lo sono tutte le Piccole Imprese presenti nel bacino romagnolo. Fiorini è costituita oggi da un insieme di aziende che operano sul mercato con diversi marchi. Il gruppo è leader di riferimento del settore idrotermosanitario, dello scambio termico e dei sistemi integrati basati sull'utilizzo di diverse tipologie di energia.