

## In trekking dopo il trapianto

**L**o sport fa bene, lo sanno tutti. Ma che lo sport faccia bene a chi ha subito un trapianto è un po' meno scontato. Invece da anni le associazioni che riuniscono i trapiantati organizzano nel mondo competizioni agonistiche e amatoriali. Ciò che conta è partecipare: a vincere sono tutti quelli che dopo un trapianto si rimettono in gioco e affrontano nuove possibilità riabilitative.

Sono loro che spostano sempre un po' più in là l'asticella dei limiti e incoraggiano chi verrà dopo ad affrontare il trapianto con serenità e fiducia.

Così, a dicembre, nel deserto d'Algeria sei trapiantati di rene hanno partecipato al primo "Italian

transplant trekking" durato 9 giorni e hanno camminato a piedi per 17 chilometri al giorno. Si tratta di sei trapiantati monitorati h24, in eccellenti condizioni psico-fisiche, probabilmente superiori perfino a chi, non trapiantato, conduce vita sedentaria, ma l'esperienza ha dell'incredibile. Ancora una volta la resistenza fisica dimostra che forza di volontà e allenamento sono componenti irrinunciabili per agevolare le terapie mediche e contrastare i problemi cronici post trapianto. Nella sabbia del deserto i trekker hanno marciato un po' per tutti noi. (L.Vaz.)

A PAG 10-11

La Fondazione per l'incremento dei trapianti d'organi e tessuti con il supporto del Cnt organizza lo sport come terapia fisica

# Trapiantati di rene alla sfida del trekking

Cinque uomini e una donna nel deserto d'Algeria per nove giorni sotto controllo e monitoraggio continuo

**Obiettivo: migliorare la qualità della vita**

DI PILADE RIELLO \*

**P**ratificare un'attività fisica e sportiva è una massima valida per tutti, in quanto consente di mantenersi in buona salute, ritardare il normale processo di invecchiamento dell'organismo e ottenere un benessere psicologico: questo vale anche dopo un trapianto d'organo.

Il miglioramento della qualità degli interventi di trapianto e la sopravvivenza a lungo termine, hanno spostato l'attenzione dei ricercatori e degli operatori sanitari sui problemi clinici-cronici post-trapianto. Tra questi, le più frequenti sono le patologie cardiovascolari che possono essere tuttavia controllate attraverso opportuni interventi che vedono nel miglioramento degli stili di vita uno degli aspetti fondamentali. Per questa ragione è nato l'Italian Transplant Trekking - Itt, promosso da Fitot (Fondazione per l'incremento dei trapianti d'organo e tessuti), in partnership con Novartis, per parlare di sport e qualità della vita. Lo sport è infatti da ten-

po una terapia riconosciuta dal mondo medico. Proprio in virtù di ciò è stato ritenuto importante mettere a punto, con il supporto scientifico del Centro nazionale trapianti, già impegnato nel protocollo di ricerca «Trapianto... e adesso Sport», un progetto che prevedesse in considerazione lo sport come terapia da som-

ministrare al trapiantato per migliorarne la ripresa psicofisica.

L'Itt si è svolto tra il 4 e il 13 dicembre 2009 nel deserto d'Algeria e ha coinvolto cinque uomini e una donna trapiantati di rene. L'innovativo progetto di ricerca ha voluto indagare le risposte fisiologiche dei pazienti con un trapianto d'organo rispetto a quelle di un gruppo di controllo nel corso di un'attività sportiva continuativa di 9 giorni (di cui 3 giorni di fuoristrada e 5 giorni di randonnée chamelière) con escursioni a piedi per circa 18 km al giorno, tra variazioni altimetriche che vanno da 1.000 a 1.720 metri ed escursioni termiche da un massimo di 25° di giorno a un

minimo di 5° la notte.

I sei pazienti che hanno preso parte all'Itt, tutti in buone condizioni fisiche, sono stati scelti, sulla base di una serie di indagini preliminari quali: valutazioni antropometriche (peso, statura, massa grassa); valutazione dell'idratazione (Bia); indagini ematochimiche ad hoc; test ergonometrico con valutazione della soglia anaerobica; questionario Sf36 sulla qualità della vita.

Durante il trekking i partecipanti sono stati monitorati 24 ore su 24 attraverso l'utilizzo di strumenti di misurazione specifici indossati costantemente: il cardiofrequenzimetro (per monitorare l'intensità dell'esercizio attraverso la frequenza cardiaca sia durante l'attività sportiva che a riposo); il Gps per monitorare gli spostamenti in senso orizzontale e verticale (distanza percorsa e dislivello); un monitor multisensore portatile da braccio in grado di rilevare i tempi e l'entità dell'attività fisica, il numero di passi e altri parametri legati all'attività e alle fasi di riposo.

Dopo ogni tappa è stata misurata la resistenza del corpo attraverso un impedenziometro che, dal valore dell'impedenza corporea (Body im-

pedence assessment o Bia), misura il contenuto di acqua corporea, la massa magra, la massa grassa e il metabolismo basale del paziente.

I pazienti hanno dimostrato di essere in grado di sostenere un dispendio energetico di 3.500 kcal al giorno, hanno mantenuto una frequenza cardiaca media di 120-125 bpm e una pressione arteriosa compresa fra 120 e 80 mmHg, senza rilevanti oscillazioni a indicare un buon recupero a ogni tappa.

L'idratazione, molto importante in questo caso trattandosi di trapiantati di rene, è risultata costante grazie all'accurato introito di acqua.

È interessante notare che i trekkinisti hanno effettuato circa 30mila passi al giorno che costituisce un'attività circa tripla rispetto a quanto prescritto per mantenere lo stato



di salute e prevenire le malattie croniche cardiovascolari.

Che cosa ci suggerisce tutto questo? Sicuramente che i pazienti trapiantati oggi possono raggiungere condizioni stabili tali da poter consentire loro di affrontare un'attività sportiva importante e prolungata nel tempo e che, se in buone condizioni fisiche, possono farlo anche in ambienti particolari, come il deserto, che sollecitano in modo abbastanza significativo i meccanismi di regolazione e di adattamento al clima.

L'Italian Transplant Trekking è una sfida che Fitot ha voluto sostenere nell'ambito dell'ampio programma formativo che svolge sia a livello della Regione Veneto che nazionale per diffondere la cultura della donazione e dei trapianti, con l'obiettivo di trasformarla in un valore condiviso da tutti, anche e soprattutto sulla base dei risultati che ne fanno ormai uno standard terapeutico.

*\* Presidente Fondazione per l'incremento dei trapianti d'organo e tessuti (Fitot)*

## Storie di vita vissuta dopo il trapianto

**N**ove giorni di viaggio, escursioni a piedi per circa 18 km al giorno, tra variazioni altimetriche da 1.000 a 1.720 metri: questo in pillole il trekking che ha visto per la prima volta impegnati 6 trapiantati di rene (cinque uomini e una donna) nel deserto d'Algeria. Queste le loro semplici e profonde storie di vita sportiva oltre il trapianto.

Gianni Latini: «Sono nato il 14 dicembre 1970 a Rivoli in provincia di Torino. L'esperienza del trapianto ha fissato definitivamente la mia visione del mondo, della vita e della relazione con gli altri. Sicuramente ho accresciuto la mia consapevolezza: per me un valore da sempre, anche prima della malattia. Ho capito definitivamente che l'unica via per arrivare a una propria visione del mondo è l'accettazione. Dopo la convalescenza post trapianto sono tornato a una vita normale».

E ancora, «Mi chiamo Lucio Fior sono nato a Fontaniva (Pd) il 26 marzo 1963. A qualche mese dal trapianto ho scoperto lo straordinario progetto sportivo che Franca Pellini (fondatrice e presidente di Aned, Associazione nazionale emodializzati) aveva immaginato, coinvolgendo quante più persone possibili. Ho iniziato a partecipare ai campionati italiani estivi e invernali e ho scoperto uno straordinario gruppo di persone. Da loro ho imparato una grande lezione, che il modo più bello e proficuo per ringraziare chi ci ha donato questa nuova vita, è viverla e testimoniarla mostrando che si può tornare a una vita piena che permette, tra le altre cose, di praticare sport anche a buoni livelli».

Agostino Radici, racconta «Quando meno te lo aspetti e vivi ancora nell'entusiasmo della gioventù che le cose cambiano. Sono entrato in dialisi circa 22 anni fa, tre giorni dopo un ricovero in ospedale per semplici controlli sportivi. Dopo il trapianto ho avuto subito nuove energie da dedicare alla mia vita privata e al lavoro; con il passare del tempo, il mio stato di salute migliorava costantemente a tal punto che a volte dimenticavo da "dove venivo". Per questo ho cercato di essere attivo, come delegato e anche come sportivo, in importanti associazioni come Aned e Aido (Associazione italiana per la donazione di organi, tessuti e cellule), proprio per conoscere meglio i proble-

mi delle persone come me e contribuire ad accrescere la sensibilizzazione alla donazione».

«Mi chiamo Giovanni Antichi, sono nato a Genova e risiedo a Savona da 23 anni. Nel 1995 scopro nel nuoto e nella pallavolo il connubio tra la voglia di vivere e il benessere fisico. Ho partecipato a tutti i raduni dei giochi nazionali; nel 1997 ho partecipato ai mondiali dei trapiantati in Australia (Sydney), nel 1999 in Ungheria, nel 2001 in Giappone e, recentemente, ad agosto di quest'anno, ai mondiali in Australia». Antichi ha sposato Carolina Panico, anche lei trapiantata e sportiva Aned, conosciuta ai giochi australiani del 1997, nel luglio del 2000. «Nel 2002 ho avuto un rigetto, sono tornata in dialisi e nel 2007 ho fatto il secondo trapianto a Bruxelles. Ho ripreso l'attività sportiva partecipando ad agosto ai mondiali in Australia, sia nella squadra di pallavolo che nell'atletica». Infine, la testimonianza di Gabriele Marrucci, 34 anni di Livorno: «Avevo poco più di venti anni quando per una malattia persi la funzione di entrambi i reni e dovetti iniziare a fare la dialisi, poi il trapianto a Pisa nel 1996. Nel 2001 sono entrato a far parte della nazionale italiana trapiantati di organi dell'Aned. Sono biologo e lavoro in un laboratorio di analisi alimentari, ma trovo sempre il tempo per i miei allenamenti in piscina. In questi anni ho partecipato a numerose iniziative sportive in Italia e all'estero, conquistando anche importanti vittorie, come le medaglie d'oro nel nuoto e nel windsurf».

**L.Va.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA