

# Carmen l'Insulino Resistenza e la Rinascita Grazie al CrossFit.

## Parola del Coach

Carmen è una donna che, come molti, ha affrontato la resistenza insulinica, una condizione in cui le cellule del corpo non rispondono efficacemente all'insulina, causando un aumento dei livelli di glucosio nel sangue. Dopo un anno di intensa attività fisica e una dieta sana, Carmen ha visto miglioramenti straordinari, grazie al CrossFit e al supporto dei suoi coach presso l'affiliato CrossFit Misterbianco.

## La Resistenza Insulinica e il Ruolo dell'Esercizio Fisico

Studi sperimentali e osservazionali hanno dimostrato che l'allenamento aerobico e di resistenza possono significativamente migliorare la sensibilità all'insulina. L'allenamento aerobico aumenta la capacità dell'insulina di eliminare il glucosio dal sangue e favorisce l'assorbimento del glucosio da parte dei muscoli. Allo stesso modo, l'allenamento di resistenza contribuisce ad aumentare la massa corporea magra, incrementando la quantità di tessuto muscolare capace di assorbire glucosio in risposta all'insulina.

## La Trasformazione di Carmen

Carmen ha iniziato a frequentare CrossFit Misterbianco con la speranza di migliorare la sua salute fisica e mentale. La sua routine di allenamento prevede un'ora al giorno di CrossFit, quindi allenamenti costantemente variati eseguiti ad alta intensità.

Il CrossFit ha permesso a Carmen di superare i suoi limiti fisici e mentali. Grazie all'allenamento costante, ha notato una riduzione significativa dei livelli di glucosio nel sangue e un miglioramento generale della sua condizione fisica.

## Il Supporto Psicologico

Ma il viaggio di Carmen non riguardava solo la sua salute fisica. Prima di iniziare con il CrossFit, Carmen affrontava anche difficoltà psicologiche, inclusa una bassa autostima e una sensazione di isolamento in stessa.

Il supporto dei coach e della community è stato fondamentale. Abbiamo sempre creduto in lei, fornendo l'incoraggiamento

## CARMEN SI RACCONTA

Ciao a tutti, sono Carmen e faccio parte di questa incredibile community di CrossFit Misterbianco da un anno ormai.

Vorrei condividere con voi la mia storia personale, sperando che possa essere d'ispirazione o di supporto per chi sta attraversando momenti difficili legati alla salute e alle insicurezze personali.

Esattamente un'anno fa, in seguito ad alcuni campanellini d'allarme ho scoperto dei problemi di salute legati all'**insulino resistenza**, una condizione che mi ha portato a soffrire di stanchezza cronica, difficoltà a perdere peso e altri sintomi che mi limitavano nella vita quotidiana. Questa condizione non solo influiva sul mio benessere fisico, ma anche sulla mia autostima e sulla visione di me stessa.

Un giorno, ho scoperto il CrossFit. ero nervosa all'inizio, perché mi sentivo **insicura** riguardo alle mie capacità fisiche e temevo di non riuscire a tenere il passo con gli altri.

Tuttavia, l'accoglienza della community e il supporto dei miei coach che mi hanno subito fatto sentire a mio agio. Quando ho iniziato il mio percorso, mi sono subito resa conto che c'erano molti movimenti ed esercizi che non riuscivo a fare. Guardavo gli altri ragazzi eseguire agilmente pull-up, burpees e sollevamenti pesi, mentre io mi sentivo "inutile" e molto meno brava rispetto a loro.

Questi momenti erano frustranti e spesso mi chiedevo se avessi mai raggiunto il loro livello.

Questa sensazione di inadeguatezza mi ha portato a mettere in dubbio le mie capacità e il mio valore. Mi sentivo insicura, non solo nel contesto dell'allenamento, ma anche nella mia vita quotidiana.

Era difficile non **paragonarsi agli altri** e non sentirsi sminuiti dalle proprie difficoltà. Nonostante queste insicurezze, con il giusto supporto e valorizzazione che ho ricevuto ho deciso di mettermi in gioco iscrivendomi alla prima gara organizzata dal nostro Box.

Era una decisione che mi spaventava, ma sapevo che dovevo affrontare la mia paura per crescere. Durante la gara, ho scoperto una **forza interiore** che non sapevo di avere.

Anche se sono arrivata ultima, l'esperienza mi ha insegnato che il vero successo è avere il coraggio di affrontare le proprie paure e sfidare i propri limiti.

Con il tempo, ho imparato a vedere queste sfide come opportunità di crescita. Ho capito che ognuno di noi ha un punto di partenza diverso e che il vero obiettivo non è essere migliore degli altri, ma migliorare se stessi.

Ho iniziato a celebrare i piccoli progressi, come riuscire a fare un movimento che prima mi sembrava impossibile o completare un allenamento che mi spaventava. Tutto questo sempre con il supporto del coach Agatino, che festeggiava ogni progresso insieme a me.

In tutto ciò il peso **continuava a non scendere.**

Abbiamo iniziato ad agire sull'alimentazione per imparare a gestire la mia insulino resistenza e grazie a un'**alimentazione più consapevole** e a un regime di allenamento costantemente variato eseguito ad alte intensità **CrossFit**, oggi, a distanza di un'anno ho del tutto **eliminato** la mia condizione di insulino resistenza ritrovando la fiducia in me stessa.

Il CrossFit non è stato solo un modo per migliorare la mia forma fisica, ma anche un mezzo per rafforzare la mia mente e superare le mie insicurezze.

Ho scoperto di essere più forte di quanto pensassi e di poter affrontare le sfide con determinazione.

Le mie insicurezze sono diventate parte del passato e ho imparato a celebrare i progressi, piccoli o grandi che siano.

CrossFit Misterbianco è diventata una seconda famiglia, dove posso essere me stessa e continuare a crescere.

Voglio ringraziare tutta la community di CrossFit Misterbianco, grazie per il supporto

necessario per affrontare ogni sfida in quanto eravamo certi che avrebbe funzionato, il metodo è osservabile misurabile e ripetibile.

La psicologia positiva svolge un ruolo cruciale nella gestione della resistenza insulinica e nella promozione del benessere generale.

Sentirsi parte di una community e avere dei coach che credono nelle proprie capacità può fare la differenza.

Questo sostegno ha aiutato Carmen a superare le sue barriere mentali, rendendola più determinata e resiliente.

### Osservanze Scientifiche

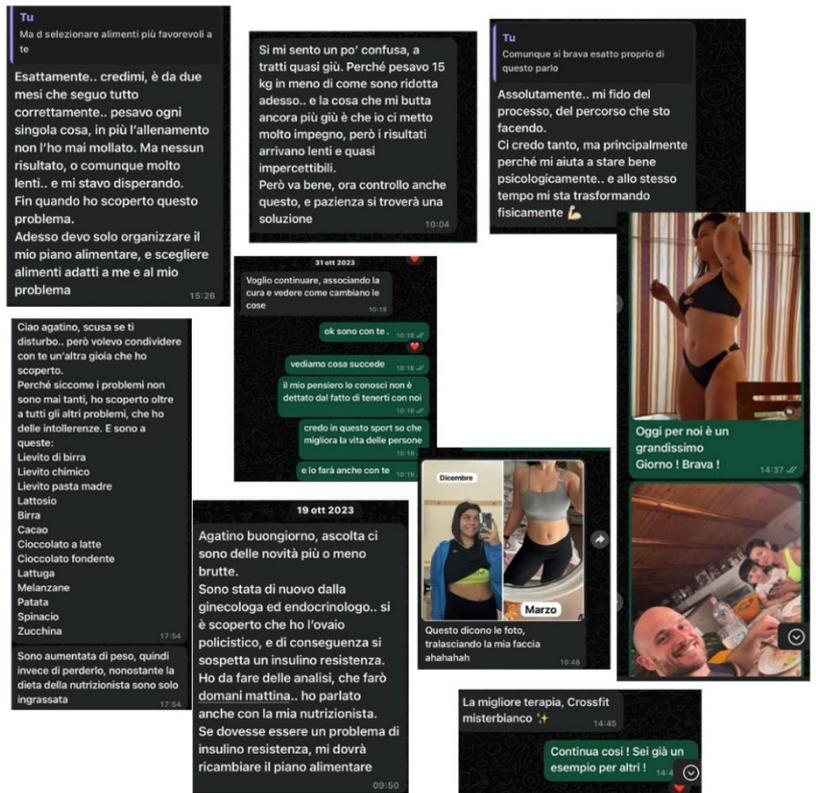
Le evidenze scientifiche suggeriscono che l'esercizio fisico, combinato con una dieta sana, può migliorare la sensibilità all'insulina e ridurre l'accumulo di grasso nei muscoli e nel fegato, organi chiave coinvolti nella regolazione del glucosio.

**Agatino Russo**  
**Laurea L-22 Biosanitario**  
**CrossFit Level 2 Trainer**  
**Owner CrossFit Misterbianco**

e l'ispirazione che mi avete dato lungo il mio percorso. Spero che la mia piccola storia possa ricordare a tutti che, indipendentemente dalle sfide che affrontiamo, non siamo mai soli e possiamo sempre trovare la forza per superarle.

BIOCHIMICA CLINICA		28/07/23
<b>1 CURVA GLICEMICA DA CARICO (75g)</b>		
GLICEMIA BASALE	83 mg/dL	60 - 95
GLICEMIA DOPO 60'	91 mg/dL	60 - 180
GLICEMIA DOPO 120'	+55 mg/dL	60 - 153
<b>IMMUNOCHEMICA</b>		
<b>1 FT3</b> ECLIA - Roche COBAS 6000	2,50 pg/ml	2 - 4,4
<b>1 FT4</b> ECLIA - Roche COBAS 6000	+7,50 ng/L	9,3 - 17
<b>1 TSH</b> ECLIA - Roche COBAS 6000	1,98 uIU/ml	0,27 - 4,2
<b>1 LH</b> ECLIA - Roche COBAS 6000	+0,5 mIU/ml	
		<small>DONNE</small> <small>Fase Foll. da 2,4 a 12,6</small> <small>Picco Ovul. da 15 a 96</small> <small>Fase Lat. da 1 a 14</small> <small>Menopausa da 8 a 40</small> <small>Uomini da 1,6 a 9</small>

ESAME	RISULTATO	VALORI NORMALI
<b>09/07/24</b>		
<b>CURVA DA CARICO DI GLUCOSIO</b>		
enzimatico		
GLICEMIA BASALE	78 mg/dL	65 - 109
GLICEMIA DOPO 60'	69 mg/dL	
GLICEMIA DOPO 120'	65 mg/dL	
<b>TRIODOTIRONINA LIBERA (FT3)</b>	2,85 Pg/ml	1,58 - 3,91
chemiluminescenza		
<b>TIROXINA LIBERA (FT4)</b>	0,85 ng/dL	0,7 - 1,48
chemiluminescenza		
<b>TIREOTROPINA (TSH)</b>	1,424 [U]L	0,35 - 4,94
chemiluminescenza		



### IN CHIUSURA

Le evidenze mediche hanno confermato i miglioramenti di Carmen: le sue analisi sono finalmente normali.

In molte conversazioni private, abbiamo riflettuto su quanto difficile fosse stato il percorso; ci sono stati momenti di caduta, ma ci siamo sempre rialzati.

Il vero cambiamento l'ho percepito quando ho visto Carmen pubblicare una foto in costume su Instagram: in quel momento ho capito che avevamo vinto

Agatino Russo  
 Laurea in scienze motorie L-22 Biosanitario  
 CrossFit Level 2 Trainer  
 Owner CrossFit Misterbianco