

Che cos'è il «Metodo Pronking», ideato dalla ballerina Cristina Cucchiarelli e utilizzato da atleti con diabete di tipo 1

MEMBER EXCLUSIVE

La storia di Cristina Cucchiarelli è un percorso di perdita e ricostruzione che trasforma una diagnosi in una missione. Oggi è trainer, nutrizionista e punto di riferimento per atleti e persone con diabete che vogliono tornare a muoversi senza paura



DI FRANCESCA FAVOTTO

20 LUGLIO 2026



Dalla danza professionale al diabete di tipo I, fino alla nascita del Metodo Pronking: la storia di Cristina Cucchiarelli è un percorso di perdita e ricostruzione che trasforma una diagnosi in una missione

 SALVA QUESTA STORIA

Quando **Cristina Cucchiarelli** aveva 17 anni viveva all'estero e la sua vita era costruita attorno a una certezza: **la danza**. Poi il corpo ha iniziato a cambiare. Sete continua, stanchezza crescente, difficoltà sempre più evidenti nel sostenere allenamenti che fino a poco tempo prima erano routine. Per mesi, nessuna spiegazione chiara. «**Per molto tempo mi hanno detto che era stress**. Io però sentivo che non poteva essere solo quello», ci racconta.

La diagnosi di **diabete di tipo 1** arriva come un punto fermo dentro un periodo di totale disorientamento. Da un lato la risposta che mancava, dall'altro l'inizio di una nuova complessità: una malattia cronica che non si limita alla terapia insulinica, ma richiede una lettura continua del proprio corpo, della glicemia, dell'alimentazione, dello stress e dell'attività fisica. «La prima cosa che ho pensato, però, è stata: **finalmente qualcuno mi ha dato una risposta**».

Ma quella risposta, presto, si trasforma in una domanda più grande: **come si continua a vivere - e soprattutto a danzare - con una malattia di questo tipo?** Nei primi anni Cristina prova a farlo. Si allena ancora, si sposta a Roma, poi in Slovenia per proseguire la carriera professionale. Ma il livello si alza, la gestione diventa più complessa e le conoscenze sull'interazione tra diabete e sport sono ancora limitate.

Fino a quando arriva la **decisione più difficile: interrompere la carriera**. Segue un periodo di forte **crisi personale**, in cui la perdita non è solo sportiva, ma identitaria. È lì che nasce però il cambio di direzione. Una domanda diventa centrale: **quanti altri ragazzi stanno rinunciando ai propri sogni per lo stesso motivo?**

Da quel momento **Cristina decide di non lasciare che la sua storia resti un punto di arrivo**. Inizia a studiare Scienze Motorie, poi Nutrizione Clinica. Approfondisce fisiologia, metabolismo, biomeccanica. E soprattutto inizia a osservare. Nel tempo **costruisce un metodo attraverso la sperimentazione diretta: allenamenti, test, dati glicemici, errori e correzioni continue**.

Nasce così il **Metodo Pronking**, oggi utilizzato da atleti con diabete di tipo 1, giovani promesse e persone che vogliono tornare a muoversi senza paura. **Un approccio che non si limita allo sport, ma integra anche fattori spesso sottovalutati come sonno, stress, emozioni e routine quotidiana**.

Oggi Cristina è trainer, nutrizionista, volontaria della **Fondazione Italiana Diabete** e formatrice di runner e atleti impegnati in maratone solidali. Persone che, attraverso lo sport, raccolgono fondi per la ricerca e sperimentano sulla propria pelle il valore della gestione del diabete nello sforzo prolungato. «Non prometto risultati veloci, ma che non smetterò di cercare soluzioni».

La sua storia diventa così un **doppio percorso: personale e collettivo**. Da un lato la rinascita dopo la perdita di una carriera, dall'altro la costruzione di un metodo che oggi aiuta altri a non rinunciare. L'abbiamo intervistata.



Cristina, durante un corso di formazione sul Metodo Pronking, da lei ideato.

Cristina, quando ha ricevuto la diagnosi di diabete di tipo 1, qual è stato il primo pensiero?

«La prima cosa che ho pensato è stata: **“finalmente qualcuno mi ha dato una risposta”**. Da mesi il mio corpo stava cambiando senza spiegazioni chiare: sete continua, debolezza, difficoltà a sostenere anche gli allenamenti più semplici. Eppure continuavo a ballare. Quando è arrivata la diagnosi ho provato soprattutto sollievo. **Per la prima volta quel caos aveva un nome: diabete di tipo 1**. Solo dopo è arrivata la consapevolezza della sua complessità».

In che modo la diagnosi ha cambiato il suo rapporto con il corpo e con la danza?

«Ha cambiato tutto. **Prima pensavo solo a danzare, dopo ho dovuto imparare a gestire anche il diabete.** Il vero punto di svolta è arrivato quando mi sono trasferita all'estero per continuare la carriera professionale. Lì ho capito quanto fosse difficile **conciliare allenamenti intensi e gestione glicemica** senza strumenti adeguati. A un certo punto **ho dovuto fermarmi. E lì ho compreso che sapere di avere una diagnosi non significa sapere come conviverci**».

Ha vissuto un periodo di forte difficoltà. Cosa le ha permesso di ripartire?

«La domanda che ha cambiato tutto è stata: **“quanti altri ragazzi stanno rinunciando ai propri sogni per lo stesso motivo?”**. Non volevo che la mia storia finisse lì. Da quel momento ho iniziato a studiare, approfondire e cercare risposte che allora non avevo. **Non per promettere a qualcuno che avrebbe realizzato il proprio sogno, ma perché il diabete non fosse il motivo per rinunciarci**».

Quando ha capito che la sua esperienza poteva diventare un metodo?

«Non c'è stato un momento preciso, **è stato un processo**. Ho iniziato a studiare fisiologia, biomeccanica e metabolismo, ma soprattutto **ho iniziato a osservare il corpo in azione: allenamenti, test, dati glicemici, errori continui...** All'inizio cercavo una regola. Poi ho capito che non esiste una sola risposta: la glicemia cambia in base a tanti fattori, non solo all'attività fisica».

Oggi il Metodo Pronking è utilizzato da molti atleti. Da cosa nasce?

«**Dal bisogno di rendere l'attività fisica accessibile e sostenibile per le persone con diabete.** Per anni lo sport con diabete è stato affrontato per tentativi: io volevo capire cosa succedeva davvero nel corpo e perché. **Il Metodo Pronking nasce dall'unione tra fisiologia, esperienza sul campo e fattori individuali come stress, sonno ed emozioni**».

Che ruolo ha oggi lo sport nella sua vita?

«È stato il mio più grande strumento educativo: **lo sport mi ha insegnato a osservare, a capire e ad adattarmi.** Con il diabete non sempre puoi agire d'istinto: devi valutare, decidere, intervenire. Oggi questa capacità non riguarda solo lo sport, ma tutta la mia vita».

Cosa significa per lei «possibilità» oggi?

«Per anni ho pensato che significasse fare qualcosa nonostante il diabete: oggi penso che significhi **non rinunciare a provarci. Non è un obbligo di riuscire, ma la libertà di non escludersi in partenza**».

Che cosa direbbe alla sé stessa di allora?

«Non alla ragazza appena diagnosticata, ma a quella che ha dovuto fermarsi... **Le direi che quel dolore non era la fine di tutto, ma l'inizio di una trasformazione.** Che non avrebbe perso se stessa, ma scoperto una versione diversa di sé».

Di cosa si occupa la Fondazione Italiana Diabete

A sostenere questo tipo di percorsi c'è anche il lavoro della **Fondazione Italiana Diabete**, nata nel 2009 per volontà dei genitori di un bambino colpito da diabete di tipo 1 a soli 18 mesi. La Fondazione nasce con un obiettivo preciso: **finanziare la ricerca per arrivare alla cura definitiva del diabete di tipo 1**, una malattia autoimmune che oggi non può essere né prevenuta né guarita e che in Italia riguarda circa 300 mila persone.

Negli anni, la FID ha sostenuto progetti di ricerca in ambito europeo, contribuendo allo sviluppo di nuove prospettive terapeutiche, con un **focus particolare sulle terapie cellulari**, considerate tra le strade più promettenti verso una possibile cura. In questo percorso si inserisce anche il finanziamento di circa 18 milioni di euro destinati alla ricerca sul diabete di tipo 1 nell'ambito dell'Innovative Health Initiative europea, uno dei più importanti programmi di collaborazione scientifica nel settore biomedico.

Tra i risultati più rilevanti degli ultimi anni c'è anche il contributo alla nascita della Legge 130/2023, che **ha introdotto in Italia il primo programma nazionale di screening per il diabete di tipo 1 e la celiachia rivolto a bambini e adolescenti tra 1 e 17 anni**. L'obiettivo è intercettare precocemente la malattia, ridurre il rischio di complicanze acute come la chetoacidosi e aprire la strada a interventi sempre più tempestivi.

La direzione della ricerca resta quindi chiara: **avvicinarsi, passo dopo passo, a una possibile cura definitiva del diabete di tipo 1**, trasformando quello che oggi è ancora un limite quotidiano in una condizione sempre più gestibile e, un domani, superabile.