

Un trainer per stare meglio

TUTTI PARLANO DI ESERCIZIO FISICO MA COME, DOVE E SOPRATTUTTO CON CHI FARLO?

SPESSO I PAZIENTI SONO ABBANDONATI A SE STESSI.

D'ALTRA PARTE ANCHE RIVOLGENDOSI ALLE PALESTRE È DIFFICILE TROVARE PERSONE PREPARATE IN TEMA DI DIABETE.

ALMENO PER ORA....

C'è bisogno che vi ripeta i dati sull'incidenza attuale e quella futura del diabete?

Probabilmente no. Sono numeri che tutte le persone attente al fenomeno più o meno conoscono, così come è chiaro lo stretto legame fra un diabete mal trattato e il rischio cardiovascolare. I medici e i pazienti più informati sanno anche che l'esercizio fisico nell'ambito di un intervento intensivo sullo stile di vita è vantaggioso dal punto di vista economico (rispetto ai costi del trattamento del diabete e delle sue complicanze), privo, o quasi, di effetti collaterali e rilevante rispetto alla promozione della salute e del benessere in generale (riduce l'obesità, i lipidi sierici, la pressione arteriosa ecc.).

Eppure i medici tendono a dare al problema diabete una risposta ancora di tipo essenzialmente farmacologico, corredata tutt'al più da una serie di 'raccomandazioni' o di prescrizioni tendenti a sollecitare i pazienti verso un radicale cambiamento nel loro stile di vita. Da alcuni anni i Team si sono allargati a esperti, le dietiste, che aiutano il paziente a definire meglio le raccomandazioni in campo alimentare. Per quanto riguarda l'esercizio fisico, nella sostanza spesso i pazienti sono abbandonati a se stessi nella gestione della loro patologia e al tempo stesso, l'offerta di fitness quasi mai è adeguatamente preparata ad affrontare i problemi specifici derivanti dalla condizione dei pazienti.

Si apre così uno spazio importante per altre figure professionali, come quella dell'Operatore di Fitness Metabolica (OFM). È inoltre necessario disporre di un adeguato programma per addestrare in maniera professionale educatori capaci di insegnare l'attività fisica nell'ambito dell'educazione sanitaria.

L'Operatore di Fitness Metabolica è il trainer specializzato nella gestione delle persone predisposte o affette dalla sindrome metabolica (diabete, ipertensione, obesità, dislipidemia). Può essere un diplomato dell'Isef, un laureato in Scienze motorie, un fisioterapista che ha seguito un momento di formazione specifico (io faccio parte di una associazione che si occupa proprio di effettuare questa formazione) e si mette al servizio del Team diabetologico con l'obiettivo di tradurre in pratica la 'raccomandazione' relativa all'esercizio fisico, sorvegliandone lo svolgimento in un'apposita struttura, il Centro di fitness metabolica. L'Operatore motiva il paziente al raggiungimento e al mantenimento della Fitness Metabolica, promuove la pratica regolare dell'esercizio fisico e supervisiona un programma di esercizio fisico, garantendo il modo, la frequenza, la durata, l'intensità e la progressione al fine di garantire sicurezza ed efficacia terapeutica.

Fa sorridere vedere impegnato sul fronte della salute una figura che siamo abituati ad associare ad ambiti completamente diversi. Ma la società si sta evolvendo; in futuro la vita media aumenterà ancora e all'orizzonte emergeranno bisogni nuovi, sarà necessario

identificare questi bisogni e distinguerli, ripartire i compiti tra figure professionali distinte non solo ai fini di una cura migliore del malato, ma in ambito preventivo nell'ottica di un risparmio di risorse ed energie.