

## **FINALMENTE UN SOGNO CHE SI REALIZZA: I DIABETICI IN PALESTRA AL CAD!!**

L'ADIMI sin dalla sua costituzione si è distinta per le sue idee propositive nei confronti dell'ASL 13; idee miranti sempre all'obiettivo primario di tutelare i diritti dei diabetici in campo sanitario, per la cura e, soprattutto, la prevenzione delle complicanze invalidanti .

Dire che le proposte siano sempre state realizzate sarebbe velleitario, ma nel caso specifico ci vantiamo di aver fatto un grosso passo avanti.

Sia chiaro che questo passo avanti è stato possibile grazie al contributo determinante di quanti hanno prima preso a cuore e poi realizzato un progetto che in Italia ci vede all'avanguardia.

Ho quindi il dovere di ringraziare di cuore tutti i referenti coordinatori del progetto. All'ADIMI va solo il merito di aver pungolato verso questa direzione i responsabili della Sanità dell'ASL 13 (qualche volta anche con fastidiosa insistenza!) e di averlo in parte finanziato.

Circa tre anni fa, in un decalogo di sogni, che abbiamo pubblicato e distribuito ai diabetici in cura al CAD ed inviato ai responsabili della sanità di questa ASL, scrivevamo in relazione al sogno : IL MOVIMENTO FISICO COME SINONIMO DI SALUTE.

***Vorremmo...** vedere organizzati corsi di attività fisica all'interno dei locali dell'ASL con l'intervento di una figura professionale tutoriale (Operatore di Fitness Metabolica) col compito di gestire peculiari terapie mediche basate sull'esercizio fisico che conferiscono benefici sul controllo glicemico, sul sistema cardiovascolare, sul benessere psicologico, ottimizzando il peso corporeo e garantendo la prevenzione delle complicanze.*

***Vorremmo...** che il personale del CAD prescrivesse l'attività fisica al pari di una dieta appropriata o di un farmaco e che su tale motivazione si investissero risorse economiche adeguate all'importanza del problema.*

Nella nuova convenzione triennale con l'ASL 13 (2010-2012) abbiamo chiesto la sperimentazione di tale attività con l'inserimento di un Operatore di Fitness Metabolica coi compiti di cui sopra ed in grado di fornire con l'aiuto del personale medico e paramedico del CAD quella spinta motivazionale indispensabile al diabetico per proseguire da solo o in gruppo l'attività motoria intrapresa.

### **Dopo quasi due anni il progetto diabetici in palestra finalmente decolla!**

I dettagli operativi sono evidenziati nelle pagine seguenti. Di seguito alcuni commenti per capire il significato di un progetto che rappresenta il motore di un più ampio ed articolato percorso che proprio nell'attività motoria individua lo stile di vita ideale per combattere le insidie della malattia diabetica.

Il diabetico (soprattutto di tipo 2) è statisticamente restio a considerare l'attività motoria come importante per la cura del diabete. Per questo motivo occorre che l'equipe medica del CAD non si limiti a "consigliare" al diabetico l'attività motoria, ma la "prescriva" al pari della dieta o dei farmaci.

Tale **prima fase** di natura motivazionale rappresenta la parte più importante, il motore dell'intero progetto MOVIMENTO= SALUTE.

**Seconda fase:** controllo medico specialistico presso il Centro di medicina dello sport di Noale; tale controllo deve essere visto come un ulteriore ed utile controllo dello stato di salute generale. Ha lo scopo di valutare adeguatamente le capacità motorie di ciascun diabetico al fine di predisporre un'attività fisica mirata e personalizzata.

**Terza fase:** due incontri settimanali presso la palestra del CAD di Mirano per una durata di quattro settimane consecutive, in presenza di un operatore di fitness metabolica specializzato che ha il compito di elaborare un programma di esercizio fisico su misura alla fine del quale potrà essere dimostrato, con controlli metabolici di routine, il miglioramento metabolico del diabetico in attività motoria controllata.

**Quarta fase:** una volta terminato il periodo di allenamento in ambiente protetto, i pazienti verranno inviati in una delle palestre "certificate" presenti nel territorio dell'ASL 13, dove potranno continuare la pratica dell'esercizio fisico prescritto. Saranno programmati controlli periodici per valutare l'aderenza al programma e modifiche eventuali dello stato clinico. Le palestre certificate esistono già, vi lavorano esperti in attività motorie dedicate ai soggetti diabetici, dove si predispongono esercizi specifici individuali: da anni l'ADIMI le propone ai diabetici a costi contenuti per il mantenimento degli effetti positivi legati ad un'attività fisica regolare. All'interno di tali gruppi di soggetti diabetici e non (perché l'attività fisica fa bene a tutti!) svolgono la loro attività di volontariato dei **diabetici guida** che hanno seguito l'intero percorso e che coadiuvano il personale medico e paramedico del CAD nella meritoria opera di sensibilizzazione dei soggetti diabetici, che deve essere continua pena la perdita dei benefici acquisiti.

Le attività motorie per i diabetici non si limitano alla palestra, ma si estendono sul territorio attraverso una serie di iniziative (biciclettate, corse, passeggiate, gite sociali ect. , aventi come comune denominatore "*lo star bene insieme, stando bene con il proprio corpo*").

Deve essere chiaro che obiettivo dell'ADIMI non è quello di sostituirsi alle associazioni sportive professioniste e/o amatoriali già esistenti sul territorio e che svolgono opera meritoria sia da un punto di vista professionale che sociale. L'ADIMI tende a recuperare attraverso una capillare opera di sensibilizzazione tutti quei soggetti che spesso hanno maggior bisogno dell'attività fisica, ma che non vogliono svolgere attività motoria perché non la ritengono utile o la ritengono troppo faticosa.

E' su quest'opera di permanente spinta motivazionale che i volontari dell'ADIMI possono svolgere un ruolo importante; in realtà lo hanno svolto per anni con risultati però modesti rispetto all'impegno, perché mancava un anello importante: la motivazione che solo i medici possono fornire con la loro professionalità e l'indicazione concreta dell'attività motoria proposta presso una palestra ubicata al CAD.

Adesso ci aspettiamo, dopo una necessaria fase progettuale, dei risultati statisticamente sorprendenti. E' una scommessa che pensiamo di poter vincere.

L'ADIMI invita i diabetici ad aderire con convinzione a tale progetto seguendo le indicazioni dei nostri diabetologi e del personale paramedico. Chi volesse informazioni più dettagliate potrà rivolgersi alla segreteria ADIMI.

Cari amici diabetici vi invito quindi ad una sana ..... fatica fisica!!

Il presidente ADIMI  
*Albino Bottazzo*

# PROGETTO “ DIABETICI IN PALESTRA”

## **Referenti coordinatori del progetto:**

Dott. Giada, Dott. Vettori, Dott. Pescatore, Dott. Brugin  
U.O.C. Medicina dello Sport di Noale (Direttore dott.ssa Donatella Noventa)

Dott.ssa Cosma, Dott. Bortolato  
U.O.C. Medicina di Mirano Ambulatorio Diabetologico (Direttore dott. Donà)

### **Presidente dell'associazione A.DI.MI.**

Dott. Albino Bottazzo

### **Professionisti coinvolti:**

Diabetologi, Medici dello sport, Cardiologi, Specializzati in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata , personale Infermieristico

### **Strutture coinvolte:**

U.O.C. Medicina dello Sport di Noale  
Ambulatorio Diabetologico, U.O.C. Medicina di Mirano

## **Premessa**

Alla luce della considerazione che il diabete mellito tipo 2 costituisce una patologia con prevalenza molto elevata (3-4 % nella popolazione generale ed intorno al 10 % nelle fasce di età più avanzata) e con un'incidenza in progressivo aumento, sembra giustificato proporre, a fianco ed in aggiunta alla terapia tradizionale (antidiabetici orali, statine, ASA, antipertensivi, dieta ) la prescrizione e la pratica corretta dell'esercizio fisico. Infatti, da evidenze scientifiche risulta che l'esercizio fisico stimola l'utilizzo del glucosio da parte dei muscoli, sia attraverso un aumento della sensibilità all'insulina sia attraverso vie metaboliche indipendenti, con un miglior controllo metabolico, una riduzione del peso corporeo (aumentato in una grande percentuale di diabetici ) ed un miglior controllo dei fattori di rischio cardiovascolare (assai spesso presenti nel soggetto diabetico). Il tutto esita in una riduzione degli eventi cardiovascolari. Inoltre, l'adozione di stili di vita adeguati si traduce oltre che in un miglioramento della qualità di vita del paziente e della sua prognosi a lungo termine, anche in un risparmio della spesa farmaceutica di proporzioni considerevoli, vista l'elevata numerosità dei soggetti diabetici ed il conseguente consumo di farmaci.

Le strategie indirizzate a favorire i cambiamenti dello stile di vita e la pratica di attività fisica regolare dovrebbero essere adottate da tutte le figure professionali che intervengono nella gestione del paziente diabetico (diabetologi, internisti, medici di medicina generale, cardiologi , medici dello sport, laureati in scienza motorie, dietologi, dietisti, psicologi, personale infermieristico). E' altresì palese che per motivare in maniera efficace il paziente a seguire stili di vita adeguati e a praticare esercizio fisico in modo regolare (come da suggerimenti delle Società scientifiche internazionali ) non e' sufficiente l'usuale tecnica del counseling breve (abituale raccomandazioni orali da parte del medico curante), ma si rendono necessari interventi strutturati, programmati e periodici con coinvolgimento attivo del paziente.

Il presente progetto “ DIABETICI IN PALESTRA“, promosso dall'A.DI.MI. (U.O.C. di Mirano) in stretta collaborazione con l'U.O.C. di Medicina dello sport di Noale, e' stato stilato allo scopo di favorire la pratica e l'aderenza ad un programma di esercizio fisico strutturato nonché la teorica acquisizione di conoscenze base sul diabete che andranno a formare e rendere più consapevole il paziente con diabete mellito di tipo 2. I macchinari (cicloergometri) che verranno utilizzati nella palestra sono garantiti e certificati come Presidi Medicali e sono messi a disposizione dall' A.DI.MI. in comodato d'uso gratuito all'U.O.C. di Mirano.

## **Protocollo di studio**

Nella Figura 1 è rappresentato il diagramma di flusso dei pazienti interessati al progetto.

I soggetti diabetici di tipo 2 che afferiscono all'Ambulatorio Diabetologico dell'UOC di Medicina di Mirano verranno stratificati in base al loro rischio cardiovascolare , utilizzando la valutazione specialistica diabetologica di routine (comprendente anamnesi, esame obiettivo, ECG, esami ematochimici).

I soggetti a basso rischio verranno indirizzati direttamente alla palestra allestita presso l'Ambulatorio diabetologico di Mirano con un programma di esercizio fisico standard.

I soggetti a rischio medio-elevato, invece, verranno inviati presso la Medicina dello Sport di Noale dove, dopo esecuzione di un test ergometrico massimale ed eventuali altre indagini strumentali, verranno allenati presso la palestra della Medicina dello Sport, oppure rinviiati con un programma di esercizio fisico personalizzato presso la palestra dell'Ambulatorio diabetologico di Mirano.

In presenza di controindicazioni all'esercizio fisico i pazienti verranno esclusi dal progetto.

Una volta terminato il periodo di allenamento in ambiente protetto, i pazienti verranno inviati in una delle palestre "certificate" presenti nel territorio aziendale, dove potranno continuare la pratica dell'esercizio fisico prescritto. Saranno programmati controlli periodici per valutare l'aderenza al programma e modifiche eventuali dello stato clinico.

PER MAGGIORI APPROFONDIMENTI SI RINVIA AL PROGETTO ORIGINALE: [WWW.ADIMI.IT](http://WWW.ADIMI.IT)

FIGURA 1 flow chart del progetto

