

Gruppo di Studio Diabete e Attività Fisica Attività del biennio 2006–2008

Il Gruppo di Studio Attività Fisica (GAF) di Diabete Italia conta 96 soci. Il Comitato di coordinamento, sino al maggio 2008, è costituito da: Pierpaolo De Feo (coordinatore), Maurizio Di Mauro (coordinatore eletto), Gianni Annuzzi (segretario), Stefano Balducci, Livio Luzi, Paolo Moghetti e Felix Strollo.

Il GAF, in questi due anni di mandato (2006–2008), ha promosso una serie di iniziative volte a promuovere l'attività motoria nelle persone a rischio o con diabete mellito tipo 2 (DMT2) e a migliorare la qualità della vita delle persone con diabete mellito tipo 1 (DMT1) che praticano attività motoria.

Nell'ambito del primo obiettivo sono stati completati diversi progetti e manifestazioni. L'impegno maggiore è stato dedicato al progetto "Io Muovo la Mia Vita" (www.iomuovolamiamivita.diabeteitalia.it) che ha avuto lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'efficacia dell'attività fisica aerobica per curare obesità e DMT2. Con il contributo dei media (stampa nazionale e locale, Rai TV, sito web di Diabete Italia) è stata raccontata una sfida che è durata un anno: un gruppo di persone con solo obesità, o con obesità e diabete e i loro medici (18 membri del GAF), partendo da zero, ha cominciato un programma di allenamento che lo ha portato, attraverso tappe intermedie (10 km a Salerno il 18 marzo, 10 km a Napoli il 6 maggio, 21 km ad Avezzano il 24 giugno, 32 km alla Milano-Pavia il 7 ottobre), a tentare di completare la Maratona di Milano (2 dicembre 2007). L'impresa maratona è stata proposta per attirare l'interesse dell'opinione pubblica e con il fine di far recepire il messaggio che tutti possono ritenere fattibile: "Una moderata attività fisica, come camminare 4–5 km al giorno, tutti i giorni, serve a curare obesità e diabete". Il progetto ha avuto una buona visibilità sulle testate giornalistiche nazionali, sui settimanali e in quattro trasmissioni RAI. Il 2 dicembre la diretta RAI 3 della Maratona di Milano ha dato ampio spazio al progetto. È da sottolineare che ben 19 dei 54 partecipanti sono riusciti a completare la maratona entro il tempo massimo. Tra questi i diabetologi iscrit-

ti al GAF: Gianni Annuzzi, Pierpaolo De Feo, Angela Girelli, Livio Luzi, Teresa Marcone, Paolo Moghetti, Michele Pizzini, Italo Tanganelli e Mario Zolli. Nei prossimi mesi sarà distribuito ai diabetologi italiani il libro "Io Muovo la Mia Vita" che racconta la storia dell'ambizioso progetto (correre una maratona), il coinvolgimento paritario di medici e pazienti, il vissuto e le emozioni dei partecipanti, tutti elementi capaci di attirare l'interesse dell'opinione pubblica e di sensibilizzare sempre più persone sedentarie a una pratica regolare dell'attività fisica. La lettura coinvolgente delle pagine di questo libro stimolerà più di un lettore a uno stile di vita più sano e più attivo, che consideri nell'arco della giornata uno spazio temporale dedicato all'attività motoria. I dati scientifici raccolti saranno oggetto di pubblicazioni scientifiche.



Altre iniziative del GAF per la promozione dell'attività fisica nei soggetti sedentari sono state nel 2007 il trekking delle Madonie (Di Mauro) e i 14.000 passi di Verona (Moggetti). Inoltre, il GAF ha iniziato la tradizione di organizzare una corsa/camminata per i medici ai Congressi nazionali di SID (prima *Diabetes Walk* lo scorso ottobre a Panorama Diabete, Riccione) e AMD (staffetta Napoli-Sorrento).

Il coordinamento del GAF ha curato la consulenza e la supervisione esterna dello Studio IDES (*Italian Diabetes Exercise Study*) (promosso da Stefano Balducci), uno studio multicentrico di intervento di attività motoria strutturata nel DMT2 da poco concluso e farà lo stesso con uno studio di promozione del cammino nella popolazione con diabete in età geriatrica (promosso da Felix Strollo). Inoltre, il coordinatore del GAF, con l'importante contributo di diversi iscritti, ha curato con il patrocinio di Diabete Italia, dell'*International Diabetes Federation* e del Ministero della Salute, nell'ambito del progetto DAWN (*Diabetes Attitudes, Wishes and Needs*) Italia (supporto non condizionato di Novo Nordisk), la stesura del primo Barometro su Diabete ed Attività Fisica in Italia. Il libro ha l'obiettivo di fornire un utile strumento per pianificare gli interventi con l'attività fisica per la prevenzione e la cura del diabete. È stato bene accolto dai legislatori politici nazionali e locali e ha ricevuto la prefazione dei Ministri della Salute e delle Politiche Giovanili e Attività Sportive. Il Barometro su Diabete ed Attività Fisica in Italia è stato anche tradotto in inglese e sarà distribuito al prossimo Congresso della EASD (*European Association for the Study of Diabetes*) di Roma.

Diverse sono state le iniziative del GAF per l'attività fisica e il diabete tipo 1. Grande rilievo hanno avuto le imprese ciclistiche *Road Bike Tour from Italy to Holland, 7 European Countries in 7 days* (dal 30 agosto al 6 settembre 2006), *l'Insulae Bike Tour* (giro a



tappe della Sardegna dal 2 al 9 settembre 2007) (con l'incontro dei ciclisti con diabete con i bambini e gli adolescenti sardi con DMT1) e gli annuali campionati italiani dei ciclisti con diabete. In occasione del prossimo arrivo a Milano del Giro d'Italia (30 maggio e 1 giugno 2008) è prevista una mostra fotografica con video delle attività dei ciclisti di Diabete Italia presso il Museo della Scienza e della Tecnica di Milano. È in programma, infine, un progetto con la Federazione Ciclistica Italiana di promozione del ciclismo per la prevenzione e la cura del diabete che si chiamerà "Io Pedalo per la Mia Vita".

Diabete e Attività Fisica (Gruppo di Studio Diabete Italia)

Pierpaolo De Feo, Perugia (Coordinatore)
 Giovanni Annuzzi, Napoli
 Stefano Balducci, Roma
 Maurizio Di Mauro, Catania
 Livio Luzi, Milano
 Paolo Moggetti, Verona
 Felice Strollo, Roma

