

Roma **H** news



n. 2 - anno XI - giugno 2012
Periodico d'informazione sanitaria della ASL RMH

>> "In Forma con il Diabete"

Domenica 22 aprile nel piacevole scenario del lago di Castel Gandolfo, all'interno del Centro CONI, si è svolta la Giornata di Incontro Annuale di D-PROJECT ONLUS (associazione di volontariato tra persone con diabete della Regione Lazio) che opera presso l'Unità Operativa Complessa di Diabetologia ed Endocrinologia dell'Ospedale S. Giuseppe di Marino (direttore dr. Patrizio Tatti). Quest'anno D-Project per festeggiare il primo lustro della sua nascita ha organizzato una manifestazione di promozione all'attività fisica rivolta a tutti e non solo alle persone con diabete.

Durante la mattinata i partecipanti, circa 120, hanno potuto cimentarsi in una serie di attività motorie coordinate ognuna da tutor. I più mattinieri hanno scelto di aderire ad una lunga escursione dal lago di Nemi a quello di Castel Gandolfo (circa 5 ore). I restanti, suddivisi in sottogruppi, hanno provato altre discipline, attività sia all'aperto che indoor. Numeroso il gruppo dei "camminatori" che ha percorso il sentiero (10 km) che circonda il lago di Castel Gandolfo sostenuti da una bella giornata. Analogo percorso hanno compiuto il gruppo dei corridori e quello dei ciclisti. Purtroppo il vento forte non ha consentito al gruppo iscritto alla prova di dragon boat di poter svolgere l'attività in acqua, in alternativa le persone hanno eseguito l'allenamento di voga indoor, sotto la guida attenta di Massimo Cecchetti, terminando l'attività con la sgambata intorno al lago. Le altre attività svolte all'interno del Centro CONI sono state il ballo, condotto dal maestro Pino Nuccetelli, e lo yoga, guidato da Grazia Ginoulhiac.

Nel Centro CONI è stata inoltre allestita l'Area del Benessere Alimentare, dove, nel corso della mattinata, i presenti hanno potuto porre domande agli esperti, dr. Dante Terreri nutrizionista e Marisa Neri dietista, su come alimentarsi in maniera sana e corretta, e cosa introdurre prima e dopo lo svolgimento dell'attività fisica.

Dopo il pranzo, offerto da D-Project, il giornalista Emiliano Maini ha moderato la tavola rotonda "Diabete e Attività Motoria" alla quale hanno partecipato tre diabetologi: il prof. Aldo Maldonato (Presidente del Comitato per l'Educazione Terapeu-

tica), il prof. Felix Strollo (Presidente del Gruppo di Studio Diabete e Attività Fisica per la Regione Lazio) e la dott.ssa Donatella Bloise (Presidente del Comitato Scientifico di D-Project) e due testimoni: Augusto Zecca per il diabete tipo 1 e Marco Flaminio per il diabete tipo 2.

Durante la discussione, soprattutto grazie alla testimonianza delle persone con diabete, sono stati messi in luce i grandi vantaggi dell'attività motoria, riconosciuti i possibili inconvenienti e quali le soluzioni da adottare. Il pubblico ha avuto la possibilità di porre domande sull'argomento.

La dott.ssa Bloise ha concluso affermando che: "Favorire il miglioramento della qualità di vita delle persone con diabete è una necessità; da tempo noi sosteniamo la partecipazione attiva di tutti per promuovere questo ambizioso progetto. In



questa condizione di malattia cronica non solo l'autogestione consapevole della patologia può rendere efficace la cura, ma anche rovesciare i pregiudizi del sentire comune relativi a chi ha il diabete". Infine ha aggiunto: "Oggi più che mai necessita promuovere iniziative volte a sensibilizzare sulla prevenzione del diabete T2, il sovrappeso e la sedentarietà sono due acerrimi nemici di questa patologia che tutti, ognuno per sé, dobbiamo combattere agendo sugli stili di vita. Noi siamo pronti ad accogliere la sfida e vorremmo combatterla: E' possibile mangiare sano, mantenere il normopeso, senza rinunciare al piacere della tavola e del gusto personale? E' possibile trovare piacere nel muoversi, modificare abitudini di mobilità quotidiana, anche piccole?"