



L'ATTIVITÀ FISICA È IMPORTANTISSIMA PER TUTTI, ANCORA DI PIÙ PER CHI HA IL DIABETE. DIVERSE INIZIATIVE SONO STATE PROMOSSE DA ROCHE DIAGNOSTICS PER AVVICINARE TUTTI, GIOVANI E NON, ALLO SPORT.

prescritta in maniera non formale» afferma Mario Manai, primario del Servizio di diabetologia dell'Ospedale San Giovanni di Dio a Cagliari; «dicia-

mo al paziente: "Faccia una passeggiata", "Faccia le scale a piedi", quando invece dovremmo imparare a prescrivere le dosi 'terapeutiche' di attività fisica specifiche per ciascun paziente».

Accu-Chek Sport Camp

Mario Manai, medico diabetologo fra i più attivi della Diabetologia sarda, ha riflettuto molto su questo aspetto e dai suoi studi è nata l'idea di un 'mini campo scuola' per adulti con il diabete, dedicato interamente all'attività fisica. Il progetto è partito all'inizio dell'anno, selezionando 25 pazienti di età compresa fra i 20 e i 65 anni, sia insulinodipendenti, sia farmaco trattati.

Ai 25 pazienti è stato chiesto di scegliere un 'tutor', un familiare con il quale condividere l'esperienza. Pazienti e tutor sono stati quindi visitati da un medico sportivo il quale ha definito per ciascuno degli obiettivi individualizzati. Dopo alcune riunioni di presentazione, la mattina del 9 maggio, i 50 atleti sono arrivati nel complesso delle Terme di Sardara, tra Cagliari e Oristano, accolti da una équipe da grande occasione sportiva comprendente due diabetologi, un medico

L'esercizio fisico è a tutti gli effetti uno dei pilastri della terapia. Da solo contribuisce in maniera determinante a ridurre l'ipertensione e l'insulinoresistenza.

Affiancato a una alimentazione sana e moderata, permette spesso di raggiungere gli obiettivi glicemici e di ridurre il peso.

Peccato che in una società come questa, pigra e che ha lentamente sostituito l'esercizio fisico con delle macchine (auto, ascensori, scale mobili) non siamo più abituati a mettere in moto la 'nostra macchina', «e abbiamo dimenticato quale sensazione di benessere possa dare un po' di esercizio fisico», commenta Tonino Inglese, responsabile commerciale di Roche Diagnostics per l'area lombarda, ma soprattutto appassionato sportivo.

Gli stessi diabetologi sono in difficoltà nel consigliare l'esercizio fisico: «A differenza della alimentazione e della terapia farmacologica, l'attività fisica è

Mario Manai,
primario del Servizio
di Diabetologia
dell'Ospedale
San Giovanni di Dio
a Cagliari.



