

# IO MUOVO LA MIA VITA

## 56 pazienti con obesità e diabete di corsa, con i loro medici, verso la Maratona

### Una ricerca scientifica condotta da Diabete Italia e dal Centro di Medicina dello Sport Marathon di Brescia, alla quale partecipano 18 centri universitari e ospedalieri in Italia

Milano, 27 ottobre 2006 – E' stata presentata oggi a Milano l'iniziativa IO MUOVO LA MIA VITA – Pazienti con obesità e diabete di corsa, con i loro medici, verso la Maratona. 56 fra uomini e donne, alcuni obesi altri affetti da diabete mellito 2, di ogni età e professione, provenienti da tutta Italia si sono ritrovati oggi a Milano per lanciare la sfida che li porterà, fra un anno, a correre la Maratona, sulla classica distanza dei 42 chilometri e 195 metri. I partecipanti sono stati accompagnati dai loro medici curanti. Quella che è stata varata oggi è una ricerca di carattere scientifico che coinvolge 18 fra Centri Antidiabete Territoriali, Ospedalieri ed Universitari italiani. Promotori dell'iniziativa sono Diabete Italia, con il coordinatore del Gruppo Attività Fisica Professor Pierpaolo De Feo, e il Centro di Medicina dello Sport Marathon di Brescia, fondato e diretto dal dottor Gabriele Rosa.

Questi gli obiettivi dell'Iniziativa:

- dimostrare che l'attività fisica, supportata da un'adeguata alimentazione, è determinante per curare obesità e diabete mellito di tipo 2
- sensibilizzare l'opinione pubblica sull'efficacia dell'attività fisica aerobica

Ieri, presso il Centro di Medicina dello Sport Marathon di Brescia, tutti i pazienti sono stati sottoposti ai test funzionali, che comprendono:

- Un esame plicometrico per determinare la percentuale di grasso corporeo (in un maratoneta o in un ciclista la % di tessuto adiposo è inferiore all 8%, in un individuo obeso è maggiore del 30%)
- test incrementale su nastro trasportatore con analisi dell'acido lattico ematico e rilevamento della frequenza cardiaca per determinare le zone lipidica, aerobica e anaerobica.

I pazienti inoltre erano già stati valutati per i parametri biochimici e metabolici di rischio cardiovascolare e per la composizione corporea mediante DEXA nei rispettivi Centri Antidiabete Territoriali, Ospedalieri e Universitari.

Subito dopo, per tutti loro, i programmi di allenamento personalizzati del dottor Gabriele Rosa, medico e allenatore dei più grandi atleti professionisti sulla lunga distanza (uno per tutti Paul Tergat, detentore, fra l'altro, del record del mondo della Maratona ottenuto a Berlino nel 2003 con il tempo di 2h 04' 55").

In Italia obesità e diabete sono in preoccupante incremento, secondo i dati forniti dal professor Umberto Valentini, presidente di Diabete Italia: più di 4 milioni di persone hanno un diabete mellito di tipo 2 (DM2) e circa il 30% della popolazione è affetta da obesità o in eccesso ponderale. La causa principale del DM2 è la riduzione dei livelli di attività motoria e tutti gli studi scientifici documentano che una regolare attività fisica aerobica previene e cura efficacemente DM2 e obesità.

Il disegno complessivo del progetto è stato l'argomento affrontato dal professor Pierpaolo De Feo, diabetologo, professore associato di Endocrinologia all'Università di Perugia e responsabile del Gruppo Attività Fisica di Diabete Italia: i 18 centri (ospedalieri e universitari) che curano il diabete distribuiti in maniera omogenea sul territorio nazionale hanno "arruolato" più di 56 persone (donne e uomini, di età compresa fra i 30 e i 60 anni, di tutte le estrazioni sociali), alcuni diabetici, altri obesi che con i loro medici curanti si prepareranno, allenandosi, per correre nel 2007 la Maratona di Milano. Le tappe intermedie ufficiali, che vedranno coinvolti gli atleti, saranno una corsa di 10 chilometri nei primi mesi dell'anno, una Mezza Maratona (21 chilometri e 97 metri) da disputare nei due mesi precedenti la Maratona ed eventualmente altre corse su brevi distanze. Il Prof. De Feo ha detto "è la prima volta a livello mondiale che si esegue un intervento con un programma di allenamento alla maratona per trattare obesità e diabete. Sulla base dei dati della letteratura sui benefici indotti dalla pratica regolare dell'esercizio aerobico è verosimile aspettarsi che i pazienti che riusciranno a completare il programma potranno avere una importante riduzione del rischio cardiovascolare ed, in alcuni casi, guarire dal diabete e dall'obesità".

Le metodiche di allenamento sono state l'argomento centrale dell'intervento del dottor Gabriele Rosa, che ha spiegato come sia indispensabile, per poter eseguire un allenamento corretto

- capire cosa accade dentro il nostro corpo quando ci muoviamo
- come utilizzare queste conoscenze nel modo corretto

"Per poter usufruire di tutti i benefici legati al movimento – ha detto Rosa - bisogna svolgere un'attività fisica corretta e adatta alle capacità individuali. Ritmi o intensità sbagliate possono portare a scarso miglioramento nel medio-lungo termine, a fatica eccessiva e a inutile sovraccarico dell'apparato locomotore". I test svolti nel suo Centro Marathon servono proprio a questo: a determinare le frequenze cardiache di soglia lipidica, aerobica e anaerobica. Questi parametri permettono di determinare

- le corrette intensità di allenamento con l'ausilio della rilevazione di frequenza cardiaca
- la capacità di lavoro fisico attraverso le velocità o i carichi di lavoro sempre alla soglia lipidica, aerobica e anaerobica.

Metodi di allenamento come il "Lento lipidico", l'"Interval training intensivo" , il "Collinare" o altri ancora, normalmente utilizzati con gli atleti d'élite, sono, secondo Rosa, applicabili – e "da applicare" – a tutti coloro che vogliono iniziare a migliorare la propria attività fisica. A parità di tempo utilizzato per il movimento e per la corsa, i piani di allenamento personalizzati consentono risultati decisamente migliori. Nel caso dei soggetti diabetici con sovrappeso elevato le sedute di allenamento saranno principalmente svolte cercando di agire sul potenziamento del metabolismo dei grassi e sulla perdita di peso. Quando i soggetti diabetici si avvicineranno al normopeso, le sedute stimoleranno sia il metabolismo dei grassi sia la capacità lavorativa attraverso intensità maggiori ben gestite. Anche il tema del benessere psicologico è stato approfondito durante la conferenza stampa.

Il Dott. Corigliano presidente dell'ANIAD, Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici, ha dato il patrocinio al progetto e dimostrato praticamente il suo entusiasmo per l'iniziativa in quanto si è arruolato tra i partecipanti attivi che tenteranno di completare la maratona

La dottoressa Natalia Piana, dottorata in pedagogia milanese che supporterà il gruppo durante tutto il percorso che porterà alla Maratona, ha parlato del suo ruolo all'interno del progetto "Io Muovo la Mia Vita": "seguire e sostenere tutti i partecipanti, attraverso un lavoro fatto di riflessione, elaborazione di pensieri e vissuti, scritture autobiografiche e stesura di diari in itinere". motivazioni, le aspettative, le rappresentazioni che ciascuna storia di vita porta con sé.

La Conferenza stampa è stata coordinata da Dario Laruffa, giornalista televisivo del TG 2 RAI, anch'egli fra i 56 aspiranti atleti e intenzionato a raggiungere, fra un anno, la meta dei 42 chilometri e 195 metri.

[www.iomuovolamiavita.diabeteitalia.it](http://www.iomuovolamiavita.diabeteitalia.it)