



Sezione Sardegna



PROGRAMMA

“Diabete in cammino 2015 ... Prevenire e curare”
5^ Ultramaratona a tappe dalla provincia di Oristano all'Iglesiente
– 30 maggio – 2 giugno 2015

Premessa:

L'esercizio fisico è importante per prevenire il diabete tipo 2 e le malattie cardiovascolari e contribuisce alla loro cura. Tutti possono praticare esercizio fisico.

Nei pazienti con diabete di tipo 1 i benefici dell'attività fisica sono sovrapponibili a quelli che si osservano nei soggetti sani. E' dimostrato che i diabetici di tipo 1 che si sottopongono ad un training regolare sono caratterizzati da minori complicanze e vivono più a lungo dei pazienti fisicamente inattivi. *Nel diabete di tipo 1 la risposta metabolica e ormonale all'esercizio è determinata da fattori intrinseci allo stesso, quali intensità e durata, e da una serie di altri fattori quali il livello del controllo metabolico del paziente, il tipo e la dose di insulina iniettata prima dell'esercizio nonché il sito di iniezione dell'insulina, ed ancora il tempo trascorso rispetto alla precedente somministrazione di insulina e la temporizzazione del pasto rispetto all'esercizio. In dipendenza di tali fattori e della loro interazione i valori di glicemia possono di volta in volta abbassarsi, aumentare o rimanere stabili.* Nei pazienti affetti da diabete di tipo 1 da lungo tempo, la sensibilità insulinica è ridotta in media del 40%. La partecipazione ad un programma di **attività fisica regolare migliora** in questi soggetti la sensibilità insulinica, analogamente a quanto accade nei soggetti sani. *Tuttavia il controllo metabolico migliora solo se il programma di attività fisica è associato all'automonitoraggio della glicemia ed a modificazioni appropriate della dieta e del dosaggio insulinico, ciò allo scopo di evitare l'ipoglicemia o l'iperglicemia reattiva durante e dopo intense sessioni di esercizio fisico. Studi retrospettivi condotti su diabetici insulino dipendenti hanno dimostrato un'associazione **inversa** tra attività fisica e grado di complicanze microvascolari.*

Diversi studi epidemiologici hanno dimostrato che **la pratica regolare dell'esercizio fisico** di tipo aerobico si associa in tutti ad una **significativa diminuzione del rischio di mortalità**



Sezione Sardegna



per tutte le cause, di mortalità coronarica e per alcune neoplasie. *I benefici dell'esercizio fisico aerobico a carico dell'apparato cardiovascolare riguardano il miocardio ed il circolo coronarico così come quello degli altri organi e apparati.*

Progetto:

Nell'ambito delle proprie competenze e degli interessi specifici aventi finalità di prevenzione ed impatto sociale, questo Servizio svolge da anni in forma diretta e di collaborazione con le Associazioni rappresentanti i pazienti diabetici numerose e svariate forme di informazione ed educazione.

Una di queste nel corso di questo 2015 sarà l'iniziativa denominata:

“Diabete in cammino 2015 ... Prevenire e curare”
5^ Ultramaratona a tappe dalla provincia di Oristano all'Iglesiente
30 maggio – 2 giugno 2015

L'organizzazione sarà a cura del Servizio scrivente, in collaborazione con l'A.N.I.A.D. Sezione Sardegna onlus (Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici).

Gli obiettivi dell'iniziativa, in sintonia con le premesse , sono principalmente due.

Obiettivo Primario (educazione)

sperimentare sul campo gli effetti dell'esercizio fisico sulla glicemia. Apprendere come modificare le dosi di insulina prima e dopo esercizio fisico. Come alimentarsi prima ,durante e dopo esercizio fisico intenso.

Obiettivo secondario (sensibilizzazione)

Incontrare la popolazione per discutere sull'importanza dell'esercizio fisico nel prevenire e curare il diabete tipo 2 e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Dimostrare sul campo che tutti possono praticare esercizio fisico.



Sezione Sardegna



MODALITA':

si tratta di raggiungere la Provincia di Carbonia-Iglesias, partendo da quella di Oristano attraverso quattro tappe in quattro giorni camminando all'interno di percorsi tradizionali e/o alternativi studiati precedentemente.

LOCALITA' DISTANZE E PERIODO

30 maggio Arborea – Torre Dei Corsari
31 maggio Torre Dei Corsari - Arbus
1 giugno Arbus - Fluminimaggiore
2 giugno Fluminimaggiore - Nebida

PARTECIPANTI

20 Diabetici
9 Operatori Sanitari (Medici e Podologo)
1 Operatore fotografico

Segreteria Organizzativa
Across Sardinia Congressi
Viale Italia 12
07100 Sassari

ORGANIZZAZIONE TIPO DI UNA GIORNATA

Briefing inerente l'individuazione della terapia insulinica da praticare ad ogni pasto in funzione del counting dei carboidrati, del rapporto individuale insulina/carboidrati, dell'indice di sensibilità insulinica e dell'attività da svolgere.

Ogni due ore di cammino sarà effettuata una sosta di ½ ora per verificare l'andamento delle glicemie (ipo e iper), analisi delle varie situazioni ed eventuali correzioni.

Col podologo si valuteranno eventuali problemi ai piedi dovuti alla lunga camminata.

All'arrivo nella sede della tappa, previo accordo con l'amministrazione comunale e le associazioni del luogo, si terrà un incontro con la popolazione al fine di condividere



Sezione Sardegna



l'importanza che l'esercizio fisico e la corretta alimentazione hanno nel prevenire e curare il diabete tipo 2 ma anche nel ridurre i rischi di malattia cardiovascolare o di tumori.

A termine della giornata verranno elaborati e discussi tutti i dati raccolti comprese le riflessioni

estrapolati da appositi diari personali contenenti le notizie sulla terapia svolta e l'alimentazione

Il Podologo effettuerà ulteriori controlli al fine di verificare eventuali necessità.

Oltre alle amministrazioni comunali e le associazioni dei comuni di arrivo, saranno interessati e sensibilizzati all'iniziativa anche quelli attraversati lungo il cammino.

Ciascuna giornata sarà documentata inoltre con foto e filmati da poter utilizzare come materiale a fini educativi per persone con diabete e non, e nelle scuole.