

# Attività fisica del paziente diabetico

Il progetto del “Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie” basato sul counselling e attività fisica nel percorso terapeutico del DMT2 e che ha coinvolto anche Mmg ha dimostrato l’efficacia di tali strategie nel migliorare qualità di vita, self-management, riduzione dei costi

Un considerevole numero di studi sostiene il ruolo dell’esercizio fisico nella prevenzione e nel trattamento di molte patologie cronico-degenerative tra cui il diabete di tipo 2. L’inserimento di un programma di attività fisica adattata, all’interno di un percorso educativo strutturato volto a migliorare l’empowerment del diabetico che associ alla pratica di attività fisica anche uno specifico counselling motorio diviene, dunque, un vero e proprio strumento terapeutico, associato alla corretta alimentazione e al supporto farmacologico, ove richiesto.

Su queste basi il “Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie” ha avviato nel 2012 il progetto “Counseling motorio ed attività fisica quali azioni educativo-formative per ridefinire il percorso terapeutico e migliorare la qualità di vita del paziente con diabete mellito tipo 2”, coordinato dal Dipartimento di Studi delle Istituzioni e dei Sistemi Territoriali, Università degli Studi di Napoli “Parthenope”.

Il progetto si proponeva di realizzare un modello socio-assistenziale basato sull’introduzione di programmi di counselling motorio e attività fisica adattata nel percorso terapeutico di persone con diabete mellito tipo 2, di età compresa tra 50 e 70 anni, e senza patologie concomitanti gravi, reclutate dai medici di medicina generale.

Il progetto ha inteso anche promuovere nei soggetti reclutati la profonda comprensione degli effetti bene-

fici di una costante e duratura attività fisica migliorando l’empowerment del paziente diabetico e favorendo la fiducia nelle proprie attitudini a praticare attività fisica e contrastando eventuali impedimenti, così da migliorare la capacità fisica e la capacità respiratoria e ridurre il rischio di sviluppare patologie correlate (osteoporosi, deficit cognitivo, disabilità, depressione, ecc).

## ► Efficacia confermata dagli studi

Tre recenti pubblicazioni hanno confermato l’efficacia di questo modello, integrandolo anche con l’analisi di un intervento motivazionale nutrizionale, e la sua applicazione è risultata vantaggiosa in termini sia sanitari sia economici.

- Le conclusioni dello studio “Effects of nutrition motivational intervention in patients affected by type 2 diabetes mellitus: a longitudinal study in Naples, South Italy” (*BMC Public Health* 2018; 18:1181), confermano che un intervento motivazionale nutrizionale può essere utile per migliorare le abitudini alimentari e lo stato di salute dei pazienti diabetici.

- I risultati del successivo lavoro “Effects of a community-based exercise and motivational intervention on physical fitness of subjects with type 2 diabetes” (*European Journal of Public Health* 2018; 1-5) dimostrano che un intervento a lungo termine basato sull’integrazione di attività motoria e supporto moti-

vazionale può migliorare la forma fisica, i parametri antropometrici e aumentare i livelli di attività fisica nei soggetti diabetici. Inoltre può avere conseguenze positive sul rischio cardiovascolare, il rischio di cadute e migliorare la qualità di vita, rappresentando al contempo un’efficace strategia di sanità pubblica per migliorare il self-management della malattia e ridurre i costi.

- In “Can an Exercise-Based Educational and Motivational Intervention be Durably Effective in Changing Compliance to Physical Activity and Anthropometric Risk in People with Type 2 Diabetes? A Follow-Up Study” (*International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019; 16-5) viene confermato che nei soggetti con diabete mellito di tipo 2 gli interventi multidisciplinari basati sia sull’esercizio fisico che sul supporto motivazionale migliorano la compliance all’attività fisica e gli indici antropometrici, riducendo il rischio di mortalità.

Questi risultati dovrebbero essere considerati a livello di sanità pubblica al fine di prevenire e tenere sotto controllo il decorso della malattia e migliorarne il self-management da parte del paziente diabetico.

Il modello realizzato si configura quindi come un valido intervento di promozione della salute nel paziente diabetico che ne migliora la qualità di vita e il self-management della malattia.

- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- [www.ccm-network.it](http://www.ccm-network.it)