

«Lo sport sconfigge il diabete»

La dottoressa Donatella Zavaroni: è in crescita fra gli ultra 75enni

«Attività fisica e dieta sono i modi migliori, ancor più della terapia farmacologica, per prevenire l'insorgenza del diabete».

L'affermazione fatta da Donatella Zavaroni, responsabile del reparto di Diabetologia dell'ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza, delinea pienamente l'idea che ha spinto l'Associazione autonoma diabetici piacentini a organizzare il convegno "Diabete e attività fisica".

Ieri mattina, nel salone monumentale di Palazzo Gotico, medici, psicologi, rappresentanti politici e dell'associazionismo hanno riaffermato il valore del connubio: Più sport e meno diabete.

«L'attività fisica è uno dei modi più efficaci per combattere la diffusione del diabete perché ha un ruolo preventivo e contenitivo».

Fare passeggiate, usare la bici, salire le scale, pochi accorgimenti finalizzati ad «aumentare i momenti di attività fisica rispetto alla sedentarietà». Solo a Piacenza e provincia la percentuale dei diabetici è del 7% «ed è in crescita - ha dichiarato Zavaroni - se poi consideriamo la popolazione con una fascia d'età dai 60 anni in su,



Il tavolo dei relatori intervenuti al convegno sul diabete a palazzo Gotico (f. Bellardo)

la percentuale aumenta, dopo i 75 anni tocca il 18%».

Un aumento legato allo stile di vita sedentario, all'alimentazione in eccesso e sbilanciata, all'aumento della longevità.

«Vogliamo fare informazione per prevenire il diabete, e questo convegno è una delle azioni che stiamo mettendo in campo a tale scopo» ha spiegato Carlo Fantini presidente dell'Associa-

zione diabetici, in apertura del convegno patrocinato da Comune, Circoscrizioni, Ausl, Croce Rossa e Rotary Club. Nel corso della mattinata hanno preso la parola - nell'ordine - anche l'assessore provinciale Pier Paolo Gallini, Stefano Perrucci consigliere comunale e presidente della Commissione 3, Andrea Pollastri neo consigliere regionale, Giulia Piroli consigliera comunale e Mara

Negrati medico e consigliera nel Comune di Rottofreno.

Maurizio Di Mauro, docente di Medicina interna all'Università di Catania, ha illustrato l'esperienza «dell'uso motivato e monitorato degli impianti sportivi del Centro universitario sportivo, da parte dei diabetici».

Agli interventi sulla gestione del comportamento alimentare e sulle strategie motivazionali tenuti dalle psicologhe Sara Campolongo e Liliana Indelicato, sono seguite le testimonianze portate da Marco Belloni e Marcello Merli, atleti dell'Aniad.

Infine, Fantini ha presentato il progetto "E' ora di muoversi" che mira a creare una rete fatta da associazioni, Circoscrizioni, medici di base, che stimoli la cittadinanza a fare attività fisica. Così come già stanno facendo analoghi progetti attivati a San Nicolò e Rivergaro.

Chiara Cecutta