

«Contro il diabete diamoci una mossa»

Esperti a convegno su patologia e attività fisica come arma di prevenzione

■ La carica dei 14 mila. Tanti sono i diabetici piacentini, pari al 7 per cento della popolazione di città e provincia. Per loro, ma anche per chi non sa di soffrire di diabete o vuole semplicemente saperne di più su una patologia a lungo avvolta nel silenzio, l'Associazione Autonoma Diabetici Piacentini ha organizzato un convegno con il Comune di Piacenza, il Rotary Club Piacenza Farnese, l'Ausl di Piacenza e le quattro circoscrizioni. Si intitola "Diabete & Attività fisica" l'iniziativa in programma domani mattina, sabato, nel salone monumentale di palazzo Gotico: a partire dalle 8.45 sono previsti al-

cuni interventi di medici e psicologi volti a far luce sulla necessità per i diabetici di svolgere un'adeguata attività fisica.

«È un'iniziativa che noi abbiamo accettato con entusiasmo - ha esordito la responsabile del reparto di Diabetologia dell'ospedale di Piacenza Donatella Zavaroni durante la presentazione dell'iniziativa - svolta nella sede dello Sveg alla presenza del presidente della Associazione Autonoma Diabetici Piacentini Carlo Fantini, della vicepresidente Vittorina Chittofrati e delle consigliere Marta Boledi e Francesca Pia Dossena - l'attività fisica, insieme alla dieta, alle te-

rapie con gli ipoglicemizzanti orali e l'insulina e l'educazione terapeutica, rappresenta uno degli strumenti importanti per l'autogestione della malattia. Basterebbero trenta minuti al giorno di attività fisica per cinque giorni alla settimana, ma spesso manca la costanza, la motivazione: per questo si è pensato di coinvolgere i diabetici in una rete di sostegno che possa motivare a svolgere un'attività fisica in modo regolare».

E veniamo dunque al convegno che, come evidenziato dal presidente Fantini, «si caratterizza per un approccio sostanzialmente concreto e pratico al pro-

blema»: dopo le presentazioni, alle 9.15 è previsto l'intervento della dottoressa Zavaroni sul tema "Combattere la sedentarietà: una scelta efficace nella terapia del diabete". Alle 9.30 la psicologa specialista in comportamento alimentare e gestione del peso corporeo Sara Campolunghi interviene sull'argomento "Tra il dire e il fare: l'intervento dello Psicologo specialista in Comportamento Alimentare e Gestione del Peso Corporeo", seguita, alle 10, dal coordinatore nazionale del Gruppo di studio "Diabete e Attività Fisica" e responsabile del Centro Diabetologico del Policlinico Universitario di Catania



A Piacenza sono 14mila le persone affette da diabete, pari al 7 per cento della popolazione (foto Bellardo)

Maurizio Di Mauro che parla di "Attività fisica nella persona con diabete: quale, quando, quanto... e perchè"; Alle 11 la psicologa clinica dell'università di Catania Liliana Indelicato interviene su "Il Counseling e le strategie motivazionali", alle 11.30 due ragaz-

zi dell'Aniad (Associazione Nazionale Atleti Diabetici) espongono la loro esperienza e a seguire è la presentazione del progetto "È ora di muoversi" che mira a costruire una sinergia con circoscrizioni, palestre e associazioni.

Betty Paraboschi