

PRIMA DI TUTTO... C.U.R.I.A.M.O!

Al SIPREC 2011, il modello C.U.R.I.A.M.O un programma d'intervento mirato sul paziente per la prevenzione del diabete di tipo 2.

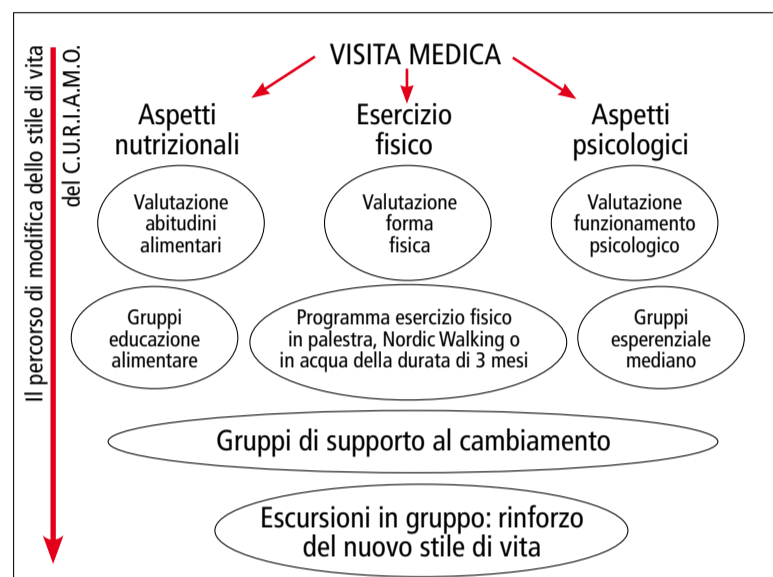


Figura 1.

L'uso dell'esercizio fisico per la prevenzione del diabete mellito di tipo 2 offre dei benefici sulla salute psicofisica che vanno oltre l'effetto di riduzione del rischio di comparsa del diabete. L'esercizio fisico migliora la sensibilità insulinica e riduce del 50-60% il rischio di comparsa di diabete, in soggetti con intolleranza ai carboidrati, riduce il rischio cardiovascolare (riduzione obesità viscerale, pressione ar-

teriosa, markers di infiammazione cronica, trigliceridemia e aumento colesterolemia HDL), migliora lo stato di forma fisica che si correla inversamente con la mortalità e migliora la qualità della vita. Per quanto riguarda la riduzione del rischio di comparsa di diabete da parte dell'esercizio fisico in soggetti con intolleranza ai carboidrati abbiamo dati ancora insufficienti sui possibili effetti di prevenzione

del solo esercizio fisico senza intervento nutrizionale. Solo due studi, eseguiti in popolazioni orientali e con numerosità limitata, hanno documentato un beneficio del solo intervento con l'esercizio fisico, con una riduzione cumulativa del rischio di nuovi casi di diabete pari sempre al 50% rispetto al gruppo di controllo. In effetti, l'intervento isolato con il solo esercizio fisico senza un intervento globale sullo stile di vita è difficile che a lungo termine possa avere dei benefici.

A nostro avviso è inderogabile la necessità di proporre interventi strutturati per il miglioramento dello stile di vita alla popolazione a rischio di diabete di tipo 2, in particolare delle persone affette da sovrappeso o obesità. Un modello in corso di sperimentazione è quello del C.U.R.I.A.M.O., Centro Universitario di Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria dell'Università degli Studi di Perugia. Si tratta di un intervento multidisciplinare con diverse figure professionali, strutturato in modo da poter essere riproducibile in altre sedi. Il percorso mette il paziente al centro del processo di cura e cambiamento e comincia con il diabetologo perché il paziente anzitutto si aspetta la cura. Il diabetologo esamina lo stato della patologia, le eventuali complicanze, il rischio cardiovascolare ed aiuta il paziente a capire quali sono le cause del diabete e quali possono essere le soluzioni (presa di coscienza sul possibile beneficio in termini di salute e benessere psicofisico del cambiamento di stile di vita). Se il paziente non ha controindicazioni maggiori alla pratica dell'esercizio fisico, inizia il percorso multidisciplinare che si articola su tre livelli: aspetti nutrizionali, esercizio fisico e aspetti psicologici (Figura 1).

La dietista esamina le abitudini alimentari, identifica gli errori alimentari e collabora con il paziente al quale, tramite tecniche di problem solving, sono richieste strategie correttive, sostenibili a lungo termine (presa di coscienza degli errori nutrizionali e della possibilità di miglioramento dell'alimentazione). I pazienti iniziano, dopo questa prima visita, sei incontri di educazione alimentare con due sessioni dedicate al laboratorio del gusto e alle ricette salutari. Il Medico, Specialista in Medicina dello Sport, mediante il test al lattato con carichi crescenti su treadmill, valuta lo stato di forma fisica del soggetto e sottolinea il rapporto tra capacità aerobica e aspettanza di vita. Il paziente ha l'occasione di prendere coscienza del suo stato di forma fisica e di visualizzare un possibile miglioramento grazie all'allenamento. Il test della capacità aerobica serve ad individuare

le frequenze cardiache ottimali per l'allenamento. La psicologa esegue una valutazione dello stato di salute mentale e aiuta il paziente nel processo di accettazione della patologia, nell'individuare le cause e gli eventuali effetti emotivi e relazionali, favorendo il bilancio decisionale del paziente verso un cambiamento volto ad uno stile di vita più salutare in cui l'attività fisica e l'attenzione alla dieta non sono delle costrizioni ma scelte consapevoli e positive che migliorano autostima e qualità di vita. I pazienti con problematiche psicologiche rilevanti (disturbi del comportamento alimentare, depressione, etc.) iniziano un percorso di gruppo esperienziale mediano (12-25 persone, 12 sedute) con lo psicoterapeuta. Questo percorso non ha una specificità strettamente psicoterapeutica, ma il suo obiettivo ha comunque valenze trasformativo: il gruppo esperienziale mediano, attraverso il dialogo, il confronto e la condivisione, offre la possibilità di vivere relazioni significative, sperimentando e riconoscendo le emozioni ad esse legate proprio nel momento in cui nascono e si sviluppano.

Il laureato in scienze motorie assiste il paziente nel suo iniziale processo di cambiamento facendogli percepire il piacere dell'attività motoria, di riscoprire il movimento e, soprattutto, promuovendo la sensazione di autoefficacia del paziente e la visione delle nuove possibilità di cura e di miglioramento fisico offerte dal cambiamento. L'intervento con l'esercizio fisico dura tre mesi in cui sono distribuite 24 sedute (due alla settimana) con carichi di lavoro crescenti che aumentano ogni 6 sedute (4 step). In accordo con le linee guida internazionali, viene proposto sia l'allenamento aerobico (60 minuti) che quello per la forza muscolare (30 minuti) con la tecnica del "circuit training" per favorire il recupero e variare l'allenamento. Si parte dal 50% della capacità massima per finire, al quarto step, con il 65%. Durante il quarto step il lavoro di allenamento aerobico è finalizzato ad aumentare la resistenza aerobica per stimolare la biogenesi mitocondriale. La pedagoga, coadiuvata da un'infermiera educatrice terapeutica, interviene con l'inizio delle prime sedute in palestra aggregando i pazienti in gruppi di 12-18 partecipanti. Gli incontri di gruppo sono finalizzati a favorire l'esteriorizzazione dei vissuti di patologia, la descrizione degli effetti e delle aspettative del cambiamento e alla promozione dell'attività fisica anche dopo la fine delle sessioni in palestra. Le tecniche educative si basano su stimoli narrativi e utilizzano particolarmente la scrit-

tura di sé mediante l'autobiografia narrativa.

L'organizzatore dell'attività escursionistica raccoglie il lavoro fatto dalle altre figure professionali aggiungendo il valore dello stimolo ambientale agli altri stimoli positivi intrinseci all'attività fisica di gruppo e promuove periodici incontri per assicurare l'adesione a lungo termine al cambiamento. Una volta all'anno (prima quindicina di maggio) viene organizzata la traversata a piedi da mare a mare (Ancona-Talamone) di 390 km a tappe come ulteriore stimolo per l'allenamento. Il percorso di cambiamento verso uno stile di vita salutare così organizzato è efficace se le figure professionali preposte sono sensibili, attente e collaborano tra loro. Ogni settimana sono organizzati incontri del personale in cui si discute dell'implementazione del programma e dei casi più difficili.

Pierpaolo De Feo

C.U.R.I.A.M.O.

(Centro Universitario Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria) Università degli Studi di Perugia



DiabeLink
SCIENTIFIC NEWS

è un supplemento di
CardioLink
SCIENTIFIC NEWS

Periodico trimestrale di informazione scientifica medico-cardiologica
Registrazione Tribunale di Roma
N. 00590/97 del 06/11/97

Direttore responsabile
Roberta Sorano

Vicedirettore
Giuseppe Rosano

Grafica e stampa
Grafiche STEP
Via F. Barbacini, 10/B - 43122 Parma

Editore
Euro Medica s.r.l.
Via Giorgio Vasari, 4 - 00196 Roma

Responsabile commerciale
Cinzia Frilli
E-mail: info@cardiolink.it

Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Abbonamenti: prezzo scontato di Euro 10,00 per 4 numeri annui da rimettersi mediante versamento su c/c bancario presso Banco Desio Toscana - IBAN IT06 D 03194 02801 00000201900 - intestato ad Euro Medica s.r.l., Via Giorgio Vasari, 4-00196 Roma. Il versamento dovrà essere accompagnato da richiesta scritta di abbonamento (completa di nome, cognome e indirizzo a cui inviare il giornale) via fax al numero 055.461967 oppure via e-mail a: info@cardiolink.it

L'IVA sull'abbonamento di questo periodico è assolta dall'editore ai sensi dell'art. 74, primo comma lettera C DPR 26/10/1972 n. 633. L'importo non è detraibile e pertanto non verrà rilasciata la fattura. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'editore per la spedizione della presente pubblicazione e di altro materiale medico-scientifico. Ai sensi dell'art. 13 legge 675/96 è possibile in qualsiasi momento e gratuitamente consultare, modificare e cancellare i dati o semplicemente opporsi al loro utilizzo scrivendo a:

Euro Medica - CardioLink Scientific News
Via Giorgio Vasari, 4 - 00196 Roma.