

COAST to COAST

L'approccio interdisciplinare per la modifica dello stile di vita nel diabete mellito di tipo 2: il modello del C.U.R.I.A.MO.

Alcune abitudini poco salutari si sono radicate nella mentalità delle persone a causa sia dei ritmi sempre più frenetici dell'organizzazione sociale che della naturale pigrizia che spinge a cercare soddisfazioni immediate nel cibo e nella inattività fisica. Cambiare lo stile di vita di una persona sedentaria non è semplice, richiede esperienza nella gestione ottimale della relazione medico-paziente e nell'uso di tecniche di tipo cognitivo-comportamentale. Chi volesse approfondire questi aspetti può consultare le letture consigliate in calce.

Il diabetologo esperto e con tempo a disposizione può essere un efficace motivatore ma meglio si può fare se il problema viene affrontato in maniera multidisciplinare. In questo articolo presentiamo il modello organizzativo del C.U.R.I.A.MO. che utilizza l'approccio interdisciplinare per condurre i pazienti lungo un percorso di cambiamento verso uno stile di vita salutare. Il modello del C.U.R.I.A.MO. è stato disegnato per cercare, con una serie di passaggi curati da figure professionali diverse e complementari, di fare allo stesso tempo una valutazione clinica della patologia e promuovere i complessi aspetti psicologici che portano le persone

di problem solving, è richiesta una operatività correttiva, sostenibile a lungo termine (presa di coscienza degli errori nutrizionali e della possibilità di miglioramento dell'alimentazione). Il Medico Specialista in Medicina dello Sport, mediante il test al lattato con carichi crescenti sub-massimali su treadmill test, 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. Lo Psicologo 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. Il laureato in Scienze Motorie assiste il paziente nel suo iniziale processo di cambiamento facendogli percepire il piacere dell'attività motoria, riscoprendo il movimento e, soprattutto, promuovendo la sensazione di autoefficacia del pa-



gruppo e promuove periodici incontri per assicurare l'adesione a lungo termine al cambiamento. 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. Al

arrivo al mare Tirreno (Talamone) il 13 maggio. È stata una vera e propria sfida di 370 km, percorsa a tappe di circa 25 km al giorno in 15 giorni, che ha dimostrato a chi si è impegnato che è possibile riappropriarsi dell'attività del camminare propria dei nostri progenitori e che tramite un percorso a piedi si può intraprendere un percorso più grande di salute in sintonia con le esigenze fisiologiche del nostro organismo. Riteniamo che i pazienti che hanno terminato con successo questa "coast to coast" italiana avranno una percezione così chiara dei benefici psicofisici del movi-

mento che difficilmente torneranno alla vita sedentaria. Il modello così delineato richiede anche l'organizzazione di visite di controllo periodiche prima a tre mesi, poi a sei e poi annuali per verificare l'efficacia del cambiamento e documentare al paziente gli effetti della propria scelta positiva (rinforzo per l'adesione a lungo termine).

Pierpaolo De Feo
Direttore C.U.R.I.A.MO.
Centro Universitario Ricerca
Interdipartimentale
Attività Motoria,
Università di Perugia



sedentarie ad abbracciare uno stile di vita più salutare.

Il percorso del paziente comincia con lo Specialista di patologia perché il paziente si aspetta la cura. Il Diabetologo, insieme al paziente, 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). Il Nutrizionista, sempre assieme al paziente, esamina le abitudini alimentari, identifica gli errori alimentari e collabora con la persona affetta da diabete al quale, tramite tecniche

ziente e la visione delle nuove possibilità di cura e di miglioramento fisico offerte dal cambiamento. Lo Psicopedagogista interviene dopo le prime sedute in palestra aggregando i pazienti in gruppi di 12-18 partecipanti nei quali, attraverso l'autobiografia narrativa, vengono esteriorizzati i vissuti di patologia, descritti gli effetti e le aspettative del cambiamento e promosso, sulla scia delle dinamiche di gruppo, il prosieguo dell'attività fisica anche dopo la fine delle sessioni in palestra. L'operatore turistico eco ambientale raccoglie il lavoro fatto dalle altre figure professionali aggiungendo il valore dello stimolo ambientale agli altri stimoli positivi intrinseci all'attività fisica di

C.U.R.I.A.MO. abbiamo deciso di aggiungere, sulla base dei risultati del progetto "Io Muovo la Mia Vita", un ulteriore rinforzo motivazionale che abbiamo valutato essere estremamente valido per le persone con mentalità agonistica o che vogliono mettersi alla prova. Per questo ci siamo inventati una sfida che, al tempo stesso, è una metafora del cammino verso il cambiamento. Il progetto "Un passo dietro l'altro... da un mare all'altro" viene proposto a pazienti come uno degli obiettivi dell'allenamento. Il 30 Aprile un gruppo di persone con diabete, insieme all'equipe di operatori sanitari del C.U.R.I.A.MO., è partita dal mare Adriatico (Ancona) con obiettivo

Figura professionale	Obiettivo clinico	Obiettivo psicologico
Diabetologo	Stato patologia e complicanze	Autoconsapevolezza
Nutrizionista	Correzione errori alimentari	Autoconsapevolezza
Specialista medicina sport	Valutazione forma fisica	Autoconsapevolezza
Psicologo	Motivazione al cambiamento	Bilancio decisionale
Laureato Scienze Motorie	Miglioramento forma fisica con sedute in palestra	Autoefficacia, piacere
Psicopedagogista ed infermiere educatore terapeutico	Formazione di gruppi di pazienti e figure di pazienti leader	Dinamica positiva del gruppo
Organizzatore di attività all'aperto e istruttore di Nordic Walking	Miglioramento forma fisica con camminate all'aperto	Dinamica positiva di gruppo e ambientale
Tutte le figure insieme	Camminate in gruppo di 1-2 settimane con mete stimolanti	Dinamica positiva di gruppo, ambiente e sfida
Diabetologo, specialista medicina dello sport e, se necessario, altre figure professionali	Visite di controllo a 3, 6 e poi ogni 12 mesi con rivalutazione della terapia e dello stato di patologia e di forma fisica	Rinforzo per l'adesione a lungo termine