

C.U.R.I.A.MO.

Centro Universitario Ricerca
Interdipartimentale Attività Motoria

Direttore: Prof. Pierpaolo De Feo



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI PERUGIA

In cammino verso la salute

Palazzo della Corgna

Castiglione del Lago

ore 9-13 del 7 Maggio 2011



Moderatore Claudio Sabelli Fioretti

Ore 9:00 – 9:45

Il saluto delle Istituzioni:

- **Sindaco del Comune di Castiglione del Lago**
- **Università degli Studi di Perugia: Prof. Francesco Bistoni, Rettore**
- **Regione dell'Umbria: Dr. Emilio Duca, Direttore Generale Sanità**
- **Azienda Ospedaliera di Perugia: Dr. Walter Orlandi, Direttore Generale**
- **USL 2 di Perugia, Dipartimento Prevenzione: Dr.ssa Erminia Battista**
- **Comunità Montana Medio Tevere e Trasimeno: Dr. Louis Montagnoli**

Ore 9:45 – 11: 15 “Un passo dopo l’altro...da un mare all’altro”

Giannermete Romani – Natalia Piana: **In cammino per associare turismo e benessere interiore**

Daniela Capezzali: **In cammino per nutrirsi meglio**

Pierpaolo De Feo : **In cammino per curare obesità, diabete e ipertensione arteriosa**

Fabio Moretti: **Il Nordic Walking**

Coffee break

C.U.R.I.A.MO.

Centro Universitario Ricerca
Interdipartimentale Attività Motoria

Direttore: Prof. Pierpaolo De Feo



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI PERUGIA

Ore 11:45 – 13:00 I risultati del CURIAMO

Introduzione di Pierpaolo DE FEO: **Il modello del CURIAMO**

Roberto Pippi: **Il programma di esercizio fisico**

Giovanni De Giorgi: **Benefici per bambini e adolescenti**

Pierpaolo De Feo: **Benefici per adulti e anziani**

Claudia Mazzeschi: **Benefici psicologici e qualità della vita**

Claudio Sabelli Fioretti: conclusioni

Razionale del Convegno

Dal 30 Aprile al 14 maggio 2009, si è realizzato il progetto “*Un passo dopo l’altro... da un mare all’altro*”. Questo progetto ha voluto lanciare una sfida alle persone con diabete e obesità, quella di riuscire a percorrere 388 Km in 14 giorni, attraversando l’Italia, dal mar Adriatico al Tirreno. La proposta è partita dal Centro Universitario di Ricerca Interdipartimentale sull’Attività Motoria di Perugia (C.U.R.I.A.MO.), da un anno impegnato profondamente nella cura del diabete e dell’obesità attraverso un percorso multidisciplinare, finalizzato all’acquisizione di uno stile di vita salutare.

L’idea è nata dalla convinzione che esiste una strategia vincente per prevenire e curare il diabete e l’obesità, spesso sottovalutato e non utilizzato: il movimento regolare; idea rinforzata dalla consapevolezza che la proposta di realizzare un obiettivo difficile, può rappresentare un solido supporto della motivazione alla pratica dell’esercizio fisico a lungo termine. Un gruppo di 40 persone con diabete e obesità e operatori sanitari del C.U.R.I.A.MO. (medici, infermieri, psicologi, laureati in scienze motorie, nutrizionisti), è partito per il lungo viaggio a piedi che ha attraversato a tappe, le Marche, l’Umbria e la Toscana.

Le 38 persone che hanno terminato con successo questo “coast to coast” italiano hanno sperimentato i benefici psicofisici di questo primo “cammino della salute” che sono stati presentati ai Congressi nazionali del 2010 della SID e della OSDI. Anche i media (TV, giornali) nazionali e locali hanno divulgato l’iniziativa che è stata seguita da numerosi contatti nel sito web del C.U.R.I.A.MO.

Dal 30 aprile al 14 maggio 2011 l’esperienza sarà ripetuta allargando la partecipazione a 100 pazienti, oltre al personale di supporto. Il primo maggio 2011 metà dei cento partecipanti partirà da Ancona e l’altra metà da Talamone; l’incontro dei due gruppi a metà percorso avverrà il 6 e 7 maggio in Umbria, a Castiglione del Lago ove saranno organizzate due giornate con incontri scientifici (*In cammino verso la salute*, il 7 maggio, Palazzo della Corgna), dibattiti e iniziative in piazza per promuovere il cammino come strumento di salute psicofisica della persona. Ulteriori informazioni sulla prossima iniziativa si possono avere consultando il sito web www.unipg.it/curiamo