

Progetto

PILLOLE SETTIMANALI CONTRO L'INERZIA MOTORIA

RAZIONALE:

l'esercizio fisico svolto regolarmente, sotto varie forme e modalità, dalla palestra all'attività sportiva amatoriale e agonistica, ma anche e soprattutto a quello fatto durante il tempo libero in casa o all'aperto è oramai assodato che produce una infinità di benefici sia sul piano fisico che psicologico. Non è un caso infatti che l'OMS ha individuato nella sedentarietà una delle maggiori cause di mortalità: è responsabile di più di due milioni di morti /anno.

Uno stile di vita cosiddetto "pigro", è alla base di numerose patologie e malattie importanti.

L'inattività comporta l'insorgenza di alcuni tipi di tumore, del diabete di tipo 2, di malattie cardiovascolari, e quando non si hanno esiti così sfavorevoli, comunque si va incontro a diversi problemi che possono generare conseguenze negative sulla salute. Si ha aumento del colesterolo cattivo (LDL), aumento dei trigliceridi, la fluidità del sangue si modifica facilitando l'insorgenza di trombi, aumenta il rischio di infarto e ictus, diminuisce la mineralizzazione ossea e si favorisce l'insorgenza di osteoporosi. La sedentarietà incide sul peso corporeo favorendo uno smisurato incremento ponderale ed obesità; favorisce l'insorgenza di ansia e depressione, e nei soggetti più anziani già magari affetti da problemi di artrosi, favorisce l'aumento della rigidità articolare peggiorando la disabilità.

Molte delle forme di scompenso su citate hanno un impatto ancora più importante se addirittura si è sofferenti già di altre patologie come per esempio di diabete, ed in particolare di diabete di tipo 2.

Per contro l'esercizio fisico e l'attività motoria è un presidio importante per la prevenzione del diabete mellito ma ancora di più è parte integrante della cura delle persone con diabete, anche se risulta ancora particolarmente difficile motivare le persone a modificare il proprio stile di vita. Ancora oggi infatti in Italia sostanzialmente il 40% della popolazione risulta completamente sedentaria, e solo il 30% circa svolge una qualche attività fisica. Numeri assolutamente allarmanti

Diabete Italia Onlus

Sede Legale:

c/o Legalitax Studio Legale e Tributario
Via Flaminia, 135 – 00196 Roma

Segreteria: c/o FMR s.r.l.

Via C. Cattaneo, 106 – 41126 Modena
C.F. 97332370580 - P.I. 12150181001

T 059.350201 **F** 059.2922506

M segreteria@diabeteitalia.it

W www.diabeteitalia.it



(simili purtroppo a livello europeo e mondiale), sui quali da tempo si sta cercando di incidere per invertirne la tendenza con azioni sinergiche da parte delle Istituzioni politiche, sanitarie, delle componenti il mondo scientifico, delle Aziende e dell'Associazione.

Oggi però occorre prendere atto che con l'emergenza sanitaria dovuta al Covid-19 la percentuale di inattivi e sedentari risulta sostanzialmente pari al 100%. Soprattutto immaginiamo tra le categorie di persone più avanti negli anni e/o con patologie già in atto come appunto il diabete o altre malattie croniche.

Pertanto alla luce delle evidenze medico-scientifiche che hanno sancito oramai in modo incontestabile i benefici dell'esercizio fisico e dell'attività motoria anche per la popolazione diabetica, individuando e definendo peraltro in maniera specifica, i tempi la frequenza settimanale i vantaggi e i limiti, **Diabete Italia**, con il contributo attivo di **ANIAD**, si fa promotore del progetto denominato **"PILLOLE SETTIMANALI CONTRO L'INERZIA MOTORIA"**, ovvero "pillole" settimanali di attività motoria attraverso le quali fornire supporto alle persone abbiano piacere e interesse a mantenere un livello minimo di forma fisica nonostante le restrizioni in atto.

L'idea risulta un ulteriore suggerimento e contributo specifico per le persone con diabete che si rende disponibile rispetto a una serie di analoghe iniziative già presenti in rete e sui vari canali social.

PROGETTO:

il progetto, che intende avvalersi del supporto del progetto **Cities Changing Diabetes**® prevede la realizzazione di video clip all'interno delle quali una professionista con competenze specifiche nel settore della Fitness Metabolica presenta esercizi di attività motoria che possono essere realizzati in casa senza l'ausilio di particolari strumenti.

Ogni video clip, della durata di 10' ciascuno, costituirà una "lezione" di attività motoria specifica a se stante, e sarà resa disponibile con cadenza settimanale e orario prefissato, attraverso le **piattaforme social di Diabete Italia e ANIAD**, e ovviamente laddove possibile, anche delle altre componenti associative che fanno capo a Diabete Italia.

Diabete Italia Onlus

Sede Legale:

c/o Legalitax Studio Legale e Tributario
Via Flaminia, 135 – 00196 Roma

Segreteria: c/o FMR s.r.l.

Via C. Cattaneo, 106 – 41126 Modena
C.F. 97332370580 - P.I. 12150181001

T 059.350201 F 059.2922506

M segreteria@diabeteitalia.it

W www.diabeteitalia.it



La clip di ciascuna dimostrazione sarà successivamente disponibile negli archivi del sito istituzionale di Diabete Italia e ANIAD opportunamente etichettata e/o linkata per una facile ricerca e consultazione.

La durata del progetto allo stato attuale è prevista con una prospettiva di **dieci settimane** e conseguentemente con la realizzazione di dieci diverse video clip e dimostrazioni.

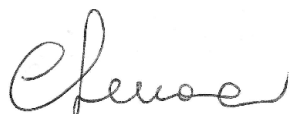
E' prevista la possibilità di formulare specifiche domande relative all'allenamento proposto attraverso contatto email.

OBIETTIVI:

motivare e supportare le persone, ed in particolar modo chi soffre di diabete, a praticare attività motoria.

DESTINATARI:

Chiunque abbia piacere e interesse a mantenere un livello minimo di forma fisica nonostante le restrizioni in atto. Principalmente persone affette da diabete, ed in particolare diabete di tipo 2.



Concetta Suraci
Presidente Diabete Italia



Diabete Italia Onlus

Sede Legale:

c/o Legalitax Studio Legale e Tributario
Via Flaminia, 135 – 00196 Roma

Segreteria: c/o FMR s.r.l.

Via C. Cattaneo, 106 – 41126 Modena
C.F. 97332370580 - P.I. 12150181001

T 059.350201 **F** 059.2922506

M segreteria@diabeteitalia.it

W www.diabeteitalia.it