



UN PERCORSO MOTORIO, EDUCATIVO E MOTIVAZIONALE PER MIGLIORARE FORMA FISICA E PARAMETRI AD ESSA CORRELATI NEGLI INDIVIDUI CON DIABETE DI TIPO 2: VALUTAZIONE DEI RISULTATI AD UN ANNO DALL'INTERVENTO

Nigro A, Gallè F, Boccia G, De Caro F, Longanella W, Di Onofrio V, Belfiore P, Cirella A, Di Dio M, Forte S, Miele A, Postiglione N, Ricchiuti R, Liguori G

Università degli studi di Napoli Parthenope – A.O.U. San Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona

Parole Chiave

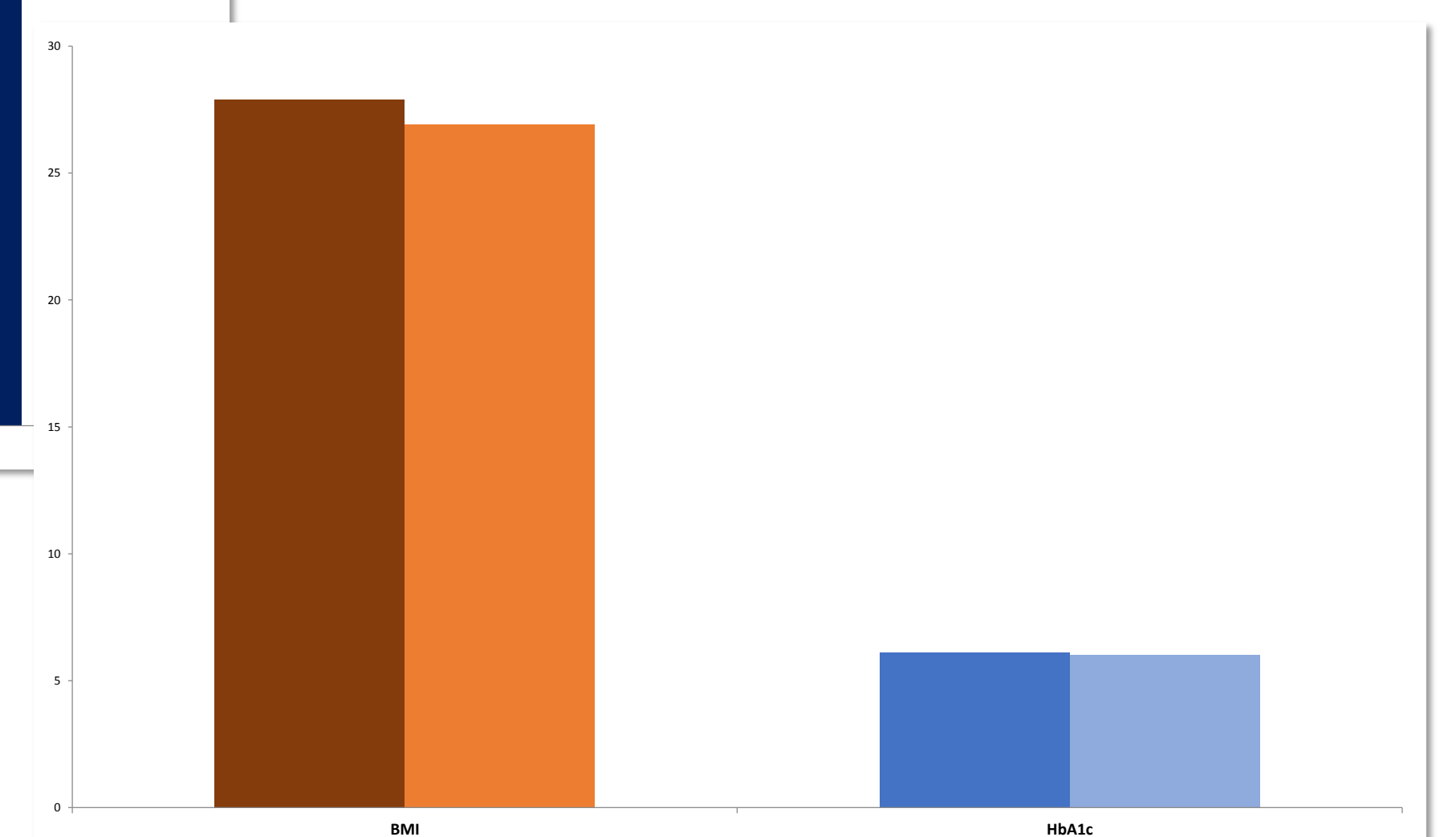
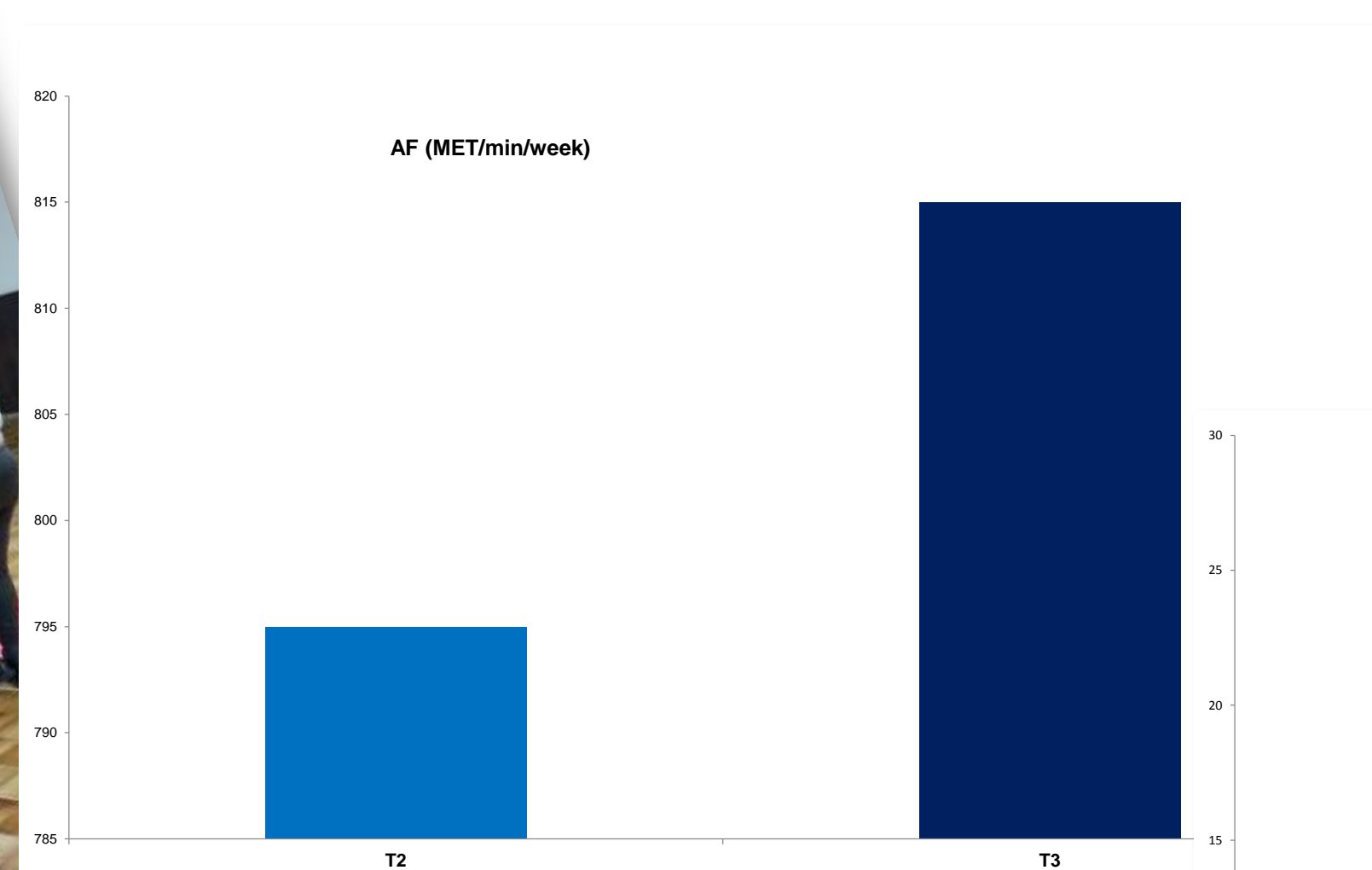
Educazione nutrizionale, supporto motivazionale, diabete tipo 2

Introduzione

Nel 2013, un intervento multidisciplinare* basato su esercizio fisico adattato, educazione nutrizionale e supporto motivazionale finalizzato al miglioramento della forma fisica e dei parametri ad essa correlati in soggetti sedentari con diabete di tipo 2 è stato realizzato nella città di Napoli. Ad un anno dal termine delle attività, i partecipanti sono stati valutati per verificare la stabilità dei cambiamenti introdotti nel proprio stile di vita.

Contenuti soggetti che avevano completato il percorso multidisciplinare offerto sono stati contattati dopo 12 mesi. Tra i rispondenti sono stati rilevati indice di massa corporea, circonferenza vita e livelli di emoglobina glicata (HbA1c). I livelli abituali di Attività Fisica (AF) sono stati misurati mediante International Physical Activity Questionnaire e la forma fisica è stata valutata tramite Senior Fitness Tests.

Su un totale di 69 partecipanti, 52 (75.3%) hanno aderito al follow-up. Tutti i parametri misurati nei soggetti attivi - 46 (66.6%) - hanno mostrato un miglioramento rispetto a quelli registrati alla fine dell'intervento negli stessi soggetti e rispetto a quelli rilevati nei soggetti risultati inattivi al follow-up. Solo le variazioni nei livelli di HbA1c e AF abituale non sono risultate statisticamente significative ($p > 0.05$).



Conclusioni

I risultati testimoniano l'efficacia e la stabilità temporale degli effetti di un intervento multidisciplinare basato sull'esercizio fisico e sul supporto educativo-motivazionale rivolto a soggetti con diabete di tipo 2.

*Progetto finanziato dal Centro Nazionale per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute