



**Convegno Regionale  
AMD Liguria 2013**  
in occasione di  
"La mezza di Genova"



**L'attività fisica**  
una risorsa  
terapeutica  
per la cura  
del diabete



in collaborazione con



sabato **20 Aprile 2013**  
**Genova** Hotel NH Marina

*Benvenuti*

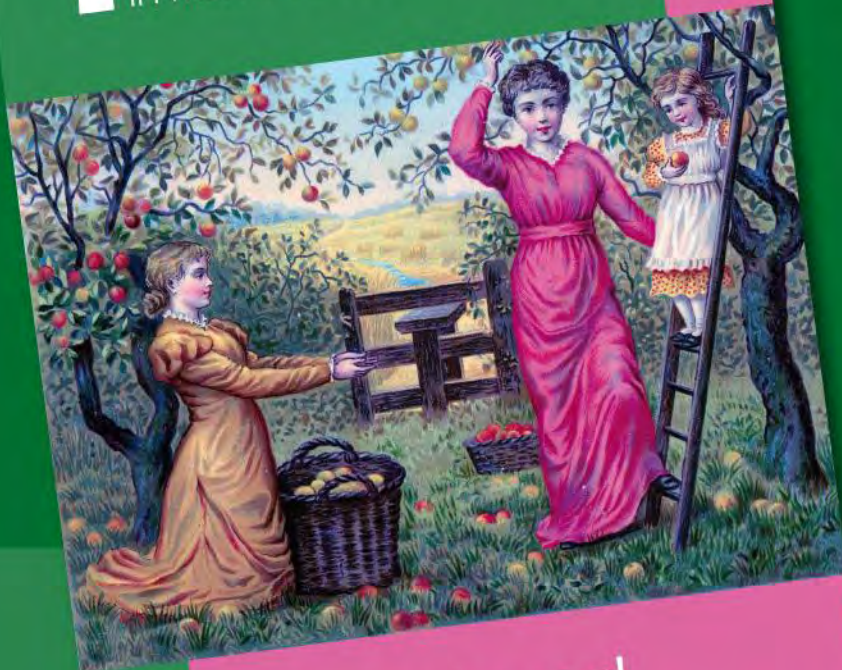






Università degli Studi di Genova

# 1° CONVEGNO REGIONALE in memoria di Anna Cattaneo



Diabete ed  
endocrinopatie  
nella donna

save the date

**Genova**

**7 dicembre 2013**



**Convegno Regionale  
AMD Liguria 2013**  
in occasione di  
"La mezza di Genova"



**L'attività fisica**  
una risorsa  
terapeutica  
per la cura  
del diabete



in collaborazione con



sabato **20 Aprile 2013**  
**Genova** Hotel NH Marina

*Benvenuti*

# Popolazione diabetica italiana

## Studio PASSI



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

	% (IC 95%)
Livello di attività Fisica	
Attivo*	32,5% ( 32,0- 33,2)
Parzialmente attivo**	36,8% (36,1-37,4)
Sedentario***	30,7% (30,1- 31,3)

Pool Asl – Passi 2010 (N=35.958)

## Prevalenza sedentari 2007-2010

2007: **27,5%** (IC 95%: 26,7-28,3%)  
2008: **29,5%** (IC 95%: 29-30,1%)  
2009: **30,8%** (IC 95%: 30,2-31,5%)  
2010: **30,9%** (IC 95%: 30,2-31,5%)

\*lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)

\*\* non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

\*\*\* non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

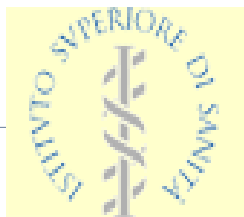
## Studio DAWN

Diabete Attitudes Wishes & Needs in Italia

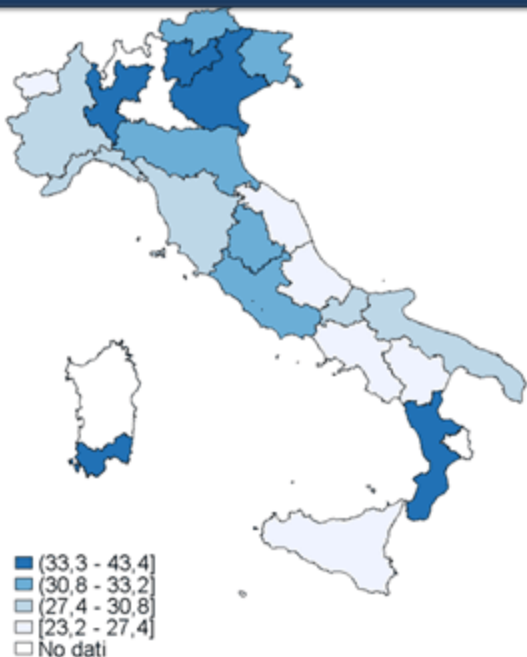
La principale attività giornaliera delle persone con diabete



# Studio PASSI



Attenzione da parte di un operatore sanitario



Attenzione da parte di un operatore sanitario – pool di Asl 2010

	% (IC95%)
Riferisce che un medico/operatore sanitario gli ha chiesto se fa regolare attività fisica*	<b>31,0</b> (30,3-31,6)
Riferisce che un medico/operatore sanitario gli ha consigliato di fare più attività fisica*	<b>31,6</b> (30,9-32,3)

\*vengono escluse le persone che non sono state dal medico negli ultimi 12 mesi

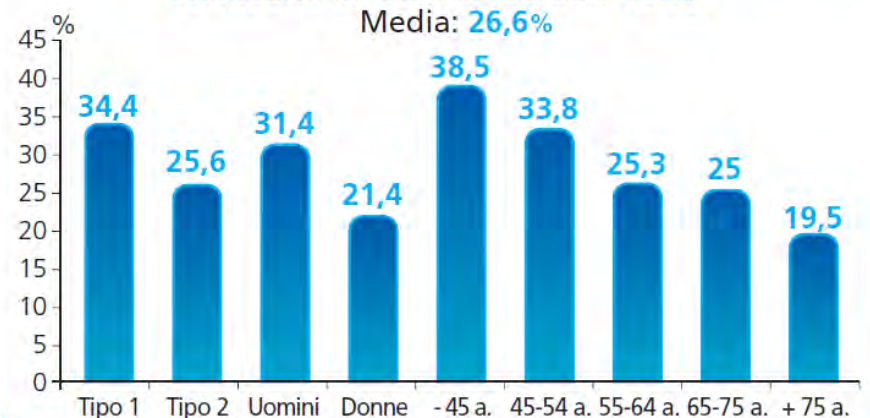
# Studio DAWN

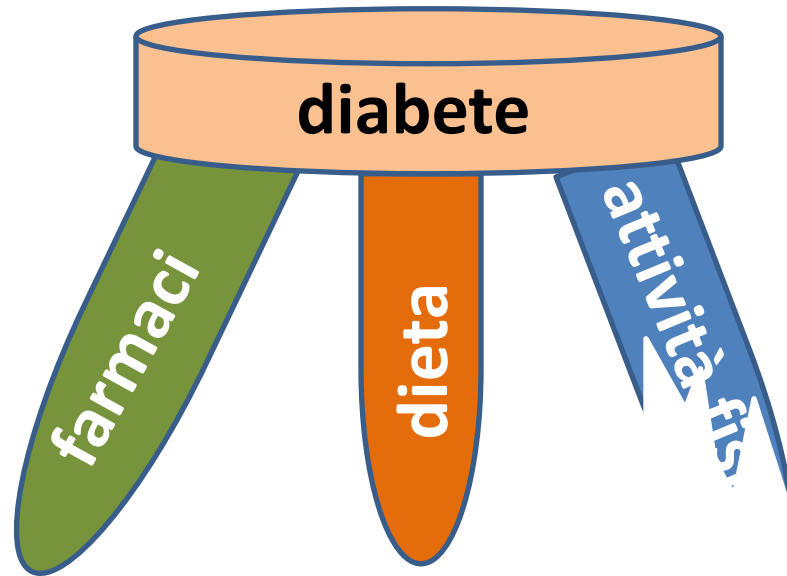
Che cosa le fu consigliato di fare dopo la diagnosi?



Nel grafico sono riportate solo le voci segnalate da almeno il 10% degli intervistati. La somma supera il 100% in quanto erano possibili più risposte.

Seguono del tutto le raccomandazioni del medico in tema di esercizio fisico

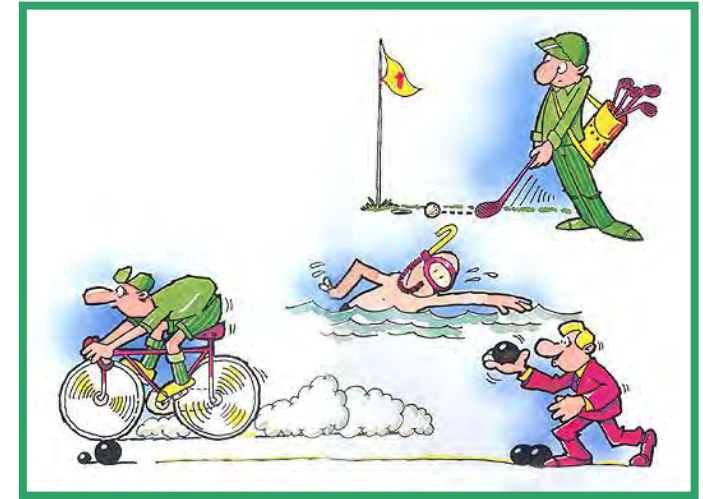




**L'attività fisica è uno dei tre pilastri dell'approccio al diabete**  
**...dobbiamo assolutamente recuperare la gamba che abbiamo**  
**perso ...**



Fare nuova cultura  
sull'utilizzo  
dell'esercizio fisico da  
parte degli operatori  
sanitari



Sensibilizzare la popolazione  
diabetica



# LA MEZZA MARATONA INTERNAZIONALE DI GENOVA

21 APRILE 2013

CORRI A GENOVA  
SENTIRAI BATTERE  
IL CUORE.



MEZZA MARATONA KM 21,097  
CORRIGENOVA KM 11  
FAMILY RUN KM 3,5

**I IL PERCORSO**

**I L'ALLENAMENTO**  
CON DANILO MAZZONE

**I L'ALIMENTAZIONE**  
CON LUCA SPECIANI

**I LA GARA**  
CON ARMANDO SANNA

**I PACE MAKER**  
CON GLI ATLETI DELLA PODISTICA FERALTO



[www.lamezzadigenova.it](http://www.lamezzadigenova.it)