



**Amici del
Diabetico**
Organizzazione di Volontariato
dell'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico

Un progetto della Sardegna contro obesità e diabete

Un interessante progetto sperimentale contro l'obesità e diabete per i ragazzi di prima media è stato messo a punto dall'Assessorato alla Sanità della Regione Sardegna. Si chiama "Movimento è vita" e prevede tre ore in più di educazione fisica a scuola e due anni di attività strutturata. Con tale iniziativa s'intende sensibilizzare una larga parte dell'opinione pubblica sarda, adulta e giovanissimi, sull'importanza che una pratica una costante attività fisica e di una sana alimentazione possa notevolmente contribuire ad abbassare il pericolo dell'insorgenza di obesità, sovrappeso ed evitare/ritardare l'esordio di gravi patologie come il diabete e disturbi cardiovascolari. Nel Progetto sono stati volutamente coinvolti direttamente i bambini curiosi di conoscere i giusti equilibri tra carboidrati, proteine e zuccheri.

Nel dettaglio, il progetto, che si avvale della collaborazione del Coni, di enti di promozione sportiva, di società e federazioni sportive, degli enti locali (Comuni e Province), è articolato in due fasi principali, una rivolta alla popolazione prediabetica, in sovrappeso e obesa, l'altra agli scolari. Per la prima parte del piano, il progetto prevede un intervento su un campione di soggetti (tra i 600 e i 900) su base volontaria in un Centro Endocrino-metabolico. Il Piano è articolato 2 anni di attività fisica strutturata da svolgersi tre volte la settimana per tutto l'anno, prescritto dallo specialista in Medicina dello sport della Asl ed eseguito da laureati in Scienze motorie. L'intervento sarà realizzato attraverso l'istituzione di una equipe di medicina dello sport composta dal medico dello sport, dal diabetologo-endocrinologo, dall'igienista e o nutrizionista, dal laureato in scienze motorie e dallo psicologo. L'obiettivo è trasmettere ai soggetti selezionati (diabetici, obesi, sovrappeso) le abilità, le competenze e le capacità per svolgere e fare svolgere un'attività fisica consona al recupero delle funzioni cardiometaboliche, articolari e motorie per ridurre la progressione dell'alterazione metabolica e dell'incremento ponderale e migliorare la qualità della vita. L'altra parte de "Il movimento è vita", inserito nel Piano regionale di Prevenzione 2010-2012, è esteso a tutto il territorio regionale e mira a incrementare il livello di attività fisica nella popolazione scolastica per almeno altre 3 ore settimanali oltre alle due ore curricolari già previste. Obiettivo primario è aumentare la capacità del sistema scolastico di utilizzare l'esercizio fisico a fini preventivi dell'obesità e del sovrappeso e come esempio di stile di vita salutare.

Il Progetto di intervento parte dalla scuola attraverso la formazione degli insegnanti che avranno poi il compito di educare, anche culturalmente, i giovani all'importanza della pratica dell'attività fisica. L'intervento sarà realizzato attraverso la collaborazione di un'equipe di Medicina dello sport formata, oltre che dal medico dello sport, anche dal nutrizionista e dallo psicologo. La formazione degli insegnanti di educazione fisica sarà compito degli specialisti in medicina dello sport e nutrizione e sarà effettuata attraverso corsi e/o seminari. Gli insegnanti di educazione fisica e/o i laureati in scienze motorie prepareranno idonei programmi di attività motoria da svolgere all'interno della scuola.

Un'esperienza veramente positiva che meriterebbe di essere replicata anche nelle cosiddette "Regioni evolute".