

Camminare 30 minuti al giorno da 3 a 5 volte alla settimana riduce del 54% il tasso di mortalità tra i diabetici. Per questo tra i pazienti in cura si è diffuso il fitwalking, disciplina nata da un'idea del campione olimpico Maurizio Damilano

# Star bene passo dopo passo

## LA PREVENZIONE

**N**on solo insulina e test per monitorare la glicemia. Per la prevenzione e la cura del diabete c'è un altro potente farmaco: la camminata. Una "medicina" efficace, passo dopo passo. Meglio se sostenuto. La conferma arriva dall'American Diabetes Association che ha analizzato una serie di studi arrivando alla conclusione che una corretta alimentazione e una regolare attività fisica riducono di oltre il 50% il rischio di diabete di tipo 2 in soggetti geneticamente predisposti. La "dose" di cammino da rispettare è di trenta minuti dalle 3 alle 5 volte a settimana. Più si cammina, meglio è: l'ideale sarebbe riuscire a percorrere i diecimila passi al giorno. Tra i benefici accertati della passeggiata veloce, la riduzione - fino al 54% - del tasso di mortalità nei diabetici che camminano almeno 3-4 ore alla settimana. Per questo motivo tra i pazienti si è diffusa la moda del fitwalking, progetto nato in Italia nel 2001 da un'idea di Maurizio Damilano. L'ex campione olimpico di marcia a Mosca 1980, coinvolgendo il fratello Giorgio (11° ai giochi olimpici di Mosca), appassionati e medici dello sport, ha dato vita alla Scuola del Cammino di Saluzzo (Cuneo) all'avanguardia in Italia nel campo della cura e prevenzione delle malattie dismetaboliche. Da allora si parla di gruppi di "cammino-terapia".

## LA COLLABORAZIONE

«L'obiettivo - sostiene il due volte campione del mondo nella 20 km - è la promozione dell'attività motoria, per renderla uno strumento ulteriore a disposizione dei medici e dei pazienti da affiancare alle cure farmacologiche e ottenere un miglior controllo della patologia e una migliore qualità di vita. Il cammino è alla portata di tutti, praticabile ad ogni età». Dal 2007 i fratelli Damilano lavorano al fianco dell'Associazione italiana diabetici ([www.fand.it](http://www.fand.it)), Asl e ospedali e in questi anni hanno formato 400 istruttori che insegnano le tecniche del fitwalking ([www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)) a soggetti sa-

**DA NORD A SUD FITTA L'AGENDA DEGLI APPUNTAMENTI L'OBIETTIVO UN MIGLIOR CONTROLLO DELLA MALATTIA**

## La ricerca

### Robot giocattolo per bimbi obesi

Arriva il robottino giocattolo interattivo contro l'obesità nei bambini: si chiama "You", è stato progettato da tre docenti con un gruppo di studenti della Seconda Università di Napoli e si propone di aiutare il bambino sovrappeso a riconoscere i propri stimoli attraverso il meccanismo dell'identificazione. "You" è pensato come una sorta di compagno con il quale il bambino si relaziona ogni giorno. Attraverso una app, il bambino nutre il robot selezionando le quantità e la tipologia degli alimenti che ha mangiato. "You" reagisce alle informazioni con segnali luminosi, espressioni del viso o

frasi relative alle proprie sensazioni. Come, per esempio: «Ho mangiato tanto», «Mi sento gonfio», «Basta stare fermo!».

Al gioco è associato un bracciale che, indossato dal bambino, registra i principali parametri metabolici e l'attività fisica svolta.

Progettato dai docenti di Psicologia Paolo Cotrufo e Stefania Cella e di Design Rosanna

Veneziano, con gli studenti del Social Design del corso di laurea Design per l'innovazione, Antonio Basilicata, Daniele Caccavale e Clarita Caliendo, il robottino, nasce dalla ricerca sui legami familiari nei casi di obesità infantile.



La terapia del cammino è nata nel 2007

ni o con patologie, individualmente, come personal trainer, o in centri sportivi presenti in ogni regione. «È grazie a loro - conclude l'ex atleta - se dal 2007 ad oggi un migliaio di pazienti con diabete di tipo 2 si sono allenati, almeno due ore tra corsetta veloce ed esercizi per tonificare, rafforzare e allungare i muscoli».

## LE INIZIATIVE

Tra i seguaci di Damilano c'è Mauro Pirino, presidente della Scuola sarda del cammino ([www.scuolasardadelcammino.it](http://www.scuolasardadelcammino.it)) con sede al Monte Oro Sporting Club di Sassari: «Appuntamento tutti i martedì e i giovedì, dalle 19 alle 20, la domenica organizziamo un'uscita. Il 15 saremo nella Foresta Burgos. Con i diabetici abbiamo corso anche a Versailles». Tante le iniziative promosse dalle associazioni da Nord a Sud, tutto

l'anno. Grazie al Coordinamento regionale associazioni per il diabete Umbria ([www.corediab.it](http://www.corediab.it)) sabato 14 novembre a Spoleto (partenza alle 10 da piazza Garibaldi) si terrà una passeggiata tra natura e cultura dal titolo "Cammina! La vita avrà più sapore". A Segni, nel Lazio, domenica 15 l'Associazione italiana atleti diabetici ([www.aniad.org](http://www.aniad.org)) insegnerà la tecnica del Nord Walking. Il 5 dicembre a Oristano (piazza Roma, 10-13) marcia nel centro storico con gli studenti delle scuole. A Cagliari, dal 13 al 20 dicembre, sarà la volta della Sardinia On My Bike, una ciclotraversata voluta dall'associazione DiabeteNoLimits ([www.diabetenolimits.org](http://www.diabetenolimits.org)) che sarà anche a Pescara, dal 10 al 13 marzo 2016, con il Camp multidisciplinare (nuoto, podismo, ciclismo su strada) per atleti con diabete di tipo 1.

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Le regole

### Sì a nuoto lento e sci di fondo

Gli sport vanno effettuati a media intensità per allenare il cuore. Sì a corsa, nuoto, sci di fondo e danza

### Non dimenticare il riscaldamento

Ogni allenamento deve iniziare con una fase di riscaldamento e terminare con una fase di defaticamento di almeno 5 minuti. Tenere il diario di ogni allenamento

### Il test prima degli esercizi

In caso di terapia con insulina e farmaci antidiabetici orali fare test glicemia prima e dopo lo sport. Se l'allenamento lungo, anche durante

DALLA RICERCA NUTRIZIONALE GIULIANI

Giusto®

DIABEL

Alimenti per diabetici

IL GESTO PIÙ SEMPLICE PER PRENDERTI CURA DI TE



DEGUSTAZIONI GRATUITE

nella settimana del 14 NOVEMBRE  
elenco aderenti su [www.giustogiuliani.com](http://www.giustogiuliani.com)

## UNA LINEA COMPLETA DI PRODOTTI\*

- ✓ Ricchi in fibre
- ✓ A basso indice glicemico\*\*
- ✓ Senza zuccheri aggiunti
- ✓ Con l'aggiunta di polifenoli, brevettati dalla ricerca Giuliani

Nata dalla ricerca nutrizionale Giuliani, Giusto Diabel è una linea che comprende prodotti formulati specificamente per i diabetici con pasta, biscotti e fette biscottate ideali per un'alimentazione ricca di fibre e gustosa. Un comportamento alimentare corretto è una delle regole per la prevenzione del sovrappeso, dell'obesità e del diabete e per la riduzione del rischio di sviluppare le relative complicanze a lungo termine.

IN FARMACIA E NEI NEGOZI SPECIALIZZATI

\* Caratteristiche che variano a seconda del prodotto  
\*\* valore determinato con assunzione della pasta Diabel

GIULIANI