



# DIABETE SPORT TRAINING

in partnership con



## a) Analisi del bisogno e aspetti critici su cui intervenire:

Il diabete di tipo 1 è diagnosticato in genere nei bambini o nei giovani adulti, anche se può manifestarsi a qualsiasi età. Circa il 3% di bambini e adolescenti nel mondo soffrono di diabete.

Lo sport e più in generale l'attività fisica sono pilastri della cura del diabete di tipo 1: permettono di ottenere una maggior stabilità delle glicemie, un miglioramento del controllo metabolico migliorando la qualità della vita. Inoltre lo sport viene spesso vissuto come una meta non raggiungibile, praticarlo in sicurezza permette di superare tale barriera imparando a gestire la malattia anche in questo nuovo ambito.

I giovani diabetici, oltre alle problematiche relative alla malattia, spesso non fanno sport e hanno anche rapporti difficili con i loro coetanei e in molte occasioni si estraniavano dalla vita sociale.

La malattia determina uno sconvolgimento del nucleo familiare che provoca nei bambini e nei genitori insicurezza per la gestione della patologia, timori per i rischi di ipoglicemie e paura per le possibili complicanze future.

## b) Descrizione esaustiva del Progetto:

**Si prevede l'organizzazione di Corsi sportivi di 3 giorni** organizzati in gruppi omogenei per età dove un team dei professionisti seguirà passo dopo passo il paziente dal punto di vista clinico, psicologico e in particolar modo nell'avviamento e nella pratica sportiva.

Il team sarà formato da: diabetologo, nutrizionista, psicologo, medico dello sport, infermieri, laureati in scienze motorie/preparatori atletici specializzati nelle diverse discipline sportive.

Vengono identificate all'interno di tutto il territorio nazionale, in relazione alla stima dei possibili partecipanti e in accordo con le ASSOCIAZIONI locali affiliate ad AGDI che hanno come scopo statutario l'assistenza ai soggetti con diabete di tipo 1 e il sostegno alle loro famiglie, 8 sedi (come centri sportivi polifunzionali o palestre), nelle quali sarà possibile svolgere diverse attività sportive. A ciascuna di queste strutture faranno riferimento i pazienti di una o più regioni.

L'iniziativa verrà realizzata in 8 Campi -località da definire - sul territorio italiano.

In base alla potenziale domanda di adesione, attraverso le Associazioni la proposta verrà veicolata alle famiglie e ai giovani con diabete, verrà definito un calendario dei corsi per le diverse fasce d'età e stabilite le modalità di partecipazione al training.

**Verrà creato un sito internet ad hoc per dare visibilità al Progetto** e nel quale ogni corso avrà una pagina dedicata con il programma del corso e relative fotografie e più sezioni riservate per gli operatori e i ragazzi partecipanti.

Contestualmente allo svolgimento dei Corsi Sportivi si procederà **con la formazione dell'equipe sul territorio.**

Per realizzare e rendere omogeneo a livello nazionale il nostro progetto, sono previsti incontri di formazione rivolti agli operatori sanitari delle diverse associazioni e regioni dove il team del Marathon curerà e sarà responsabile delle questioni riguardanti l'attività fisica e la nutrizione. AGD ITALIA organizzerà la partecipazione dei medici diabetologi, degli infermieri e degli psicologi. **Negli stessi incontri verranno rettificate le LINEE GUIDA di tutti gli aspetti riguardanti la patologia in relazione all'aspetto sportivo nutrizionale.**

Il progetto prevede di dividere l'utenza in 3 gruppi in base alle fasce d'età.

La scelta scaturisce dal fatto che in questo modo si possono effettuare test, giochi, attività motorie e lezioni idonee al differente grado di sviluppo psicologico e fisico.

Le fasce d'età previste sono 3:

6-10 anni; 11-16 anni; > di 16 anni;

Al termine dei 3 giorni di attività, ad ogni bambino sarà consegnato il Passaporto Sportivo nel quale saranno indicate tutte le attività svolte con i relativi risultati e il "voto" ottenuto nella singola capacità motoria. Ad ogni bambino verranno indicate le attività migliori in base alle proprie caratteristiche fisiche e motorie. Ad ogni bambino verrà inoltre consegnato un libretto nutrizionale comprensivo di una sezione dedicata al corretto comportamento alimentare in relazione all'attività fisica.

Svolta la prima fase di incontri, sarà necessario seguire i pazienti costantemente.

Troppo spesso infatti tra le diverse motivazioni per cui un soggetto interrompe l'attività sportiva una delle principali è l'assenza di un tutor che lo accompagni e sostenga durante gli allenamenti ed i momenti di difficoltà.

Il nostro progetto prevede la formazione di diversi operatori (diabetologo, nutrizionista, preparatore atletico), i quali saranno invitati a partecipare alle 3 giornate di sport in occasione delle quali avrà luogo anche la loro formazione.

Gli specialisti sportivi avranno il compito di seguire e di monitorare i pazienti durante l'allenamento nelle diverse discipline sportive prescelte (sport di squadra e individuali) dal punto di vista tecnico e motivazionale. Avranno inoltre la possibilità di relazionarsi con le società sportive nelle quali i ragazzi coinvolti nel progetto decideranno di proseguire la loro pratica sportiva.

I nutrizionisti saranno presenti in ciascuna sede, al fine di consigliare i soggetti sulla gestione della dieta quotidiana e sui cambiamenti da apportare per affrontare l'impegno sportivo.

In relazione ai cambiamenti metabolici indotti dall'esercizio fisico, i diabetologi presenti sul territorio aiuteranno i ragazzi a capire la gestione della glicemia e a modulare la dose d'insulina.

Ogni associazione avrà a disposizione uno psicologo che possa supportare i ragazzi e le loro famiglie ad affrontare eventuali problematiche nel rapporto con la malattia e con lo sport.

Gli operatori territoriali sopra menzionati saranno in contatto con l'equipe del Centro Marathon per via telematica così da poter informare il Centro di riferimento sulle attività e sugli allenamenti svolti ed evidenziare eventuali problematiche e difficoltà condividendo in questo modo le linee guida di operatività.

**"Mettere in moto i care-givers"**

Diversi studi, condotti da medici, psicologi e neurobiologi nel corso dell'ultimo decennio, dimostrano che l'attività fisica, soprattutto se regolare e di tipo aerobico (camminate, corse, vari tipi di sport) ha un'azione protettiva sull'intero sistema psicofisico, sia riguardo al rischio di sviluppare complicanze dovute al diabete, che rispetto all'insorgenza delle patologie croniche più rilevanti (tumori, malattie cardiovascolari, ictus, ecc.).

Da una parte l'attività fisica agisce in maniera diretta sul cervello e sul tessuto nervoso, incrementa le abilità cognitive, attenua i deficit motori, stimola la produzione di nuove cellule nervose e il sistema immunitario, attivando una sorta di farmacia interna, che rifornisce corpo e cervello di sostanze attive, senza alcun rischio e con un risparmio sia per le persone che per l'intero sistema sanitario. Per altri versi, l'attività fisica agisce indirettamente, attraverso il potenziamento di fattori protettivi quali autostima, autoefficacia, strategie di problem solving, competenze relazionali e l'ampliamento della rete sociale.

Nonostante siano estremamente consistenti le indicazioni terapeutiche all'attività fisica, particolarmente nella gestione del diabete di tipo 1, le statistiche rilevano che è ancora insufficiente la diffusione di abitudini sane in relazione all'alimentazione e ad uno stile di vita attivo.

L'avvio dei giovani alla pratica sportiva ed il loro coinvolgimento in attività fisiche sia strutturate (come gli sport individuali e di squadra) che informali (passeggiate a piedi, in bicicletta o gioco spontaneo all'aria aperta) sono strettamente dipendenti dalle abitudini e dalle capacità/possibilità organizzative dei genitori, dall'investimento degli stessi su un sano stile di vita personale/familiare e dalle dinamiche di rapporto (conflitto/collaborazione) che si sviluppano nella relazione con i figli.

Una parte del Progetto è pertanto mirata a stimolare negli operatori (sanitari e non), nei genitori e nei figli la consapevolezza dei processi motivazionali coinvolti nel conseguimento e nel mantenimento di corrette abitudini di vita legate all'attività fisica, alle abitudini alimentari ed alle attitudini relazionali, allo scopo di favorirne l'acquisizione nei genitori ed il consolidamento dei risultati attesi dal progetto nei bambini.

In particolare, con i sanitari, gli educatori ed i genitori, **verranno effettuati incontri formativi e valutazioni psicometriche in merito alle abitudini di vita personali, familiari, alle risorse di empowerment ed alla disponibilità/attitudine al cambiamento, allo scopo di accrescerne le conoscenze e competenze necessarie per incrementare e mantenere un buon livello di attività motoria quotidiana nei propri bambini.**

**A scadenza semestrale verrà fissata una giornata nella quale i soggetti saranno sottoposti a test di controllo per valutare i progressi sportivi e impostare nuovi programmi di lavoro.**

La possibilità di monitorare i soggetti in maniera continuativa ci darà l'opportunità di individuare i ragazzi più promettenti nelle diverse discipline sportive e poterli indirizzare verso un'attività agonistica/professionistica.

E' importante sottolineare che il soggetto diabetico compensato di tipo I può praticare qualsiasi sport, sia a livello amatoriale che agonistico.

Per meglio dettagliare le attività sportive alleghiamo al presente format il Progetto **DIABETE SPORT TRAINING - diabete di tipo I e attività sportiva –**

Si prevede inoltre di realizzare **una campagna di comunicazione sociale** per promuovere l'attività sportiva dei giovani con diabete mediante il "DIABETE SPORT TRAINING" **attraverso i social Network** (Facebook/ Twitter ) e tramite gli stand delle associazioni che nella **Giornata Mondiale del Diabete** saranno allestiti in tutte le Piazze italiane.

**c) Obiettivo generale:**

Avvicinare le persone affette da Diabete di Tipo 1 (bambini, ragazzi e giovani adulti) all'attività sportiva facendo provare loro diversi tipi di sport e, in generale, il piacere dello sport. L'attività sportiva, svolta regolarmente, permetterà di migliorare il controllo della malattia e la qualità della vita con ricadute positive sui costi sanitari diretti e sociali della malattia. ( pari al 15% circa dei costi sanitari diretti totali; ogni paziente assorbe risorse per circa 3000 € per circa 3,5 milioni di persone)

**d) Altri obiettivi:**

I partecipanti al PROGETTO "DIABETE SPORT TRAINING" alla fine del percorso saranno in grado di :

- Svolgere con regolarità l'attività sportiva
- Gestire la terapia insulinica adeguandola all'attività sportiva
- Gestire eventuali ipoglicemie
- Alimentarsi correttamente in funzione dell'attività fisica
- Migliorare la gestione della malattia integrando terapia e stile di vita
- Usufruire della possibilità di essere monitorati e consigliati sull'attività fisica in modo periodico e continuativo.
- TALENT SCOUT dei soggetti testati ed allenati.

Grazie al continuo monitoraggio degli atleti e alla possibilità di allenarli, nel caso si presentino soggetti di buon livello, sarà nostra cura seguirli in modo diretto affinché possano migliorare le proprie performances nelle diverse discipline.

**e) Stato progetto:**

Lo stato del progetto è stato definito nelle linee progettuali con il coinvolgimento di diversi attori:

- Centro Marathon per la parte specifica dell'attività sportiva
- Equipe territoriali che saranno costituite dai medici, infermieri, psicologi, laureati in scienze motorie che già operano sul territorio per creare continuità nella cura e nei rapporti interpersonali con i giovani che saranno coinvolti nel Progetto e che si formeranno sulle specifiche peculiarità dell'attività sportiva contestualmente allo svolgersi dei Centri sportivi.
- associazioni di AGDI per l'operatività sul territorio e per l'organizzazione dell'aspetto residenziale - alberghiero

Si precisa che si intenderà chiedere per lo sviluppo del Progetto la collaborazione e la consulenza della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (SIEDP), che da sempre collabora con il nostro coordinamento e delle società scientifiche dei medici diabetologi (AMD) ( SID) per i giovani adulti.

Per la particolarità progettuale di questo **progetto ad altissima rilevanza sociale** è nostra intenzione proporre al Ministero della Salute, al Senato della Repubblica - Commissione Igiene e Sanità - e alle Regioni che saranno

coinvolte territorialmente, il Patrocinio o l'adesione al Progetto in continuità alle collaborazioni già in atto e a quelle che sono le indicazioni del Ministero stesso ed espresse nel programma "Guadagnare salute" approvato con DPCM 4 maggio 2007, nato dall'esigenza di diffondere e facilitare l'assunzione di comportamenti che influiscono positivamente sullo stato di salute della popolazione.

**f) Sostenibilità:**

La formazione degli operatori sanitari/sportivi ottenuta attraverso questo progetto garantirà l'autonomia per la prosecuzione dell'iniziativa nel tempo.

I ragazzi che saranno avviati allo sport attraverso questo progetto saranno il "biglietto da visita" per altri giovani che vorranno seguire il loro esempio.

L'impegno dei volontari di tutte le associazioni affiliate ad AGDI garantiranno, attraverso una corretta comunicazione degli obiettivi del Progetto, la diffusione capillare sul territorio del DIABETE SPORT TRAINING per implementare la promozione dell'attività sportiva con lo scopo di fornire una risposta concreta ai bisogni dei giovani con diabete T.1 e per veicolare, con tutti i mezzi a disposizione, le informazioni necessarie per adottare stili di vita adeguati e migliorare l'autocontrollo della malattia e la qualità della vita attraverso lo sport.