



RASSEGNA STAMPA SCENARIO DIABETOLOGIA

Aggiornamento

17 luglio 2020

ValueRelations[®]

Sommario

TESTATA	TITOLO	DATA
lastampa.it	<i>Esercizio fisico per combattere il diabete: dieci lezioni on line</i>	17/07/2020
Salute (Corriere della Sera)	<i>MILLE GIORNI DECISIVI</i>	16/07/2020

SALUTE

DOVETE SAPERE CHE TUTTOSALUTE

Ripartiamo dall'estate.

LA STAMPA



Esercizio fisico per combattere il diabete: dieci lezioni on line

Il 40% degli italiani risulta completamente sedentario. Solo il 30% svolge una qualche attività fisica. Sulle pagine facebook e sui siti della malattia, i training per tenersi in forma



TUTTI I VIDEO



NICLA PANCIERA

PUBBLICATO IL
17 Luglio 2020

Dieci video settimanali per aiutare le persone con il diabete a rimettersi in forma dopo la sedentarietà vissuta durante l'isolamento: sono le "Pillole settimanali contro l'inerzia motoria", progetto di fitness metabolico che lavora sulla salute del metabolismo piuttosto che sul peso corporeo. Si tratta di un concetto relativamente nuovo, pensato particolarmente adeguato alla prevenzione e alla gestione di malattie metaboliche attraverso l'attività fisica aerobica di intensità moderata.

Le dieci lezioni, una alla settimana, sono pubblicate ogni lunedì sulle pagine [Facebook di Diabete Italia](#), gli organizzatori dell'iniziativa, finanziata da Novo Nordisk. I video saranno poi resi disponibili in modo permanente sui siti istituzionali sia di [Diabete Italia](#) sia di [ANIAD](#).

«L'importanza dell'esercizio fisico per la prevenzione del diabete tipo 2, ma anche come parte integrante della terapia per le persone con diabete tipo 1 è noto, ma, nonostante ciò, risulta ancora particolarmente difficile motivare le persone a modificare il proprio stile di vita», dice Concetta Suraci, Presidente di Diabete Italia. «Con questo progetto vogliamo far capire alle persone con diabete che anche l'esecuzione di esercizi semplici svolti in casa e senza particolari ausili può fare la differenza e, al contempo, vogliamo mettere a disposizione uno strumento facilmente accessibile».

L'attività fisica praticata con regolarità è uno strumento potente per ridurre il rischio di sviluppare diabete e per far regredire la sindrome metabolica. «È dimostrato che l'attività fisica, se praticata costantemente, è un importante strumento di prevenzione per numerose malattie croniche - afferma Marcello Grussu, Presidente nazionale di ANIAD - Nonostante ciò nel nostro Paese, il 40 per cento della popolazione risulta completamente sedentaria e solo circa il 30 per cento svolge una qualche attività fisica. Purtroppo, questi numeri sono simili anche a livello europeo e mondiale, motivo per cui da tempo molte iniziative delle associazioni, istituzioni politiche e sanitarie, componenti del mondo scientifico e aziende sono volte a cercare di invertire questa tendenza».

<https://www.lastampa.it/salute/2020/07/17/news/esercizio-fisico-per-combattere-il-diabete-dieci-lezioni-on-line-1.39012233>

È necessaria maggiore attenzione, a tutti livelli, sull'alimentazione nei primi due anni di vita, fondamentali anche negli anni a venire

MILLE GIORNI DECISIVI



di **Giuseppe Banderali***

Tuo figlio ha bisogno di ferro? «Deve solo mangiare tanti spinaci», «Attenzione: tutto il pesce è pieno di mercurio». Sono alcuni dei falsi miti con cui quotidianamente ci confrontiamo, convinzioni radicate in genitori che pensano di fare il bene dei propri figli e che invece non fanno altro che alimentare già in età infantile comportamenti nutrizionali scorretti.

È dimostrato scientificamente come una corretta alimentazione in età pediatrica sia in grado di influenzare positivamente la salute del bambino fino all'età adulta. Secondo la «teoria del programming», interventi nutrizionali precoci nei cosiddetti primi mille giorni di vita (dal concepimento ai due anni di età), riducono il rischio di sviluppare patologie cronico - degenerative

quali obesità, diabete e tumori nel corso dell'adolescenza e della vita adulta.

Il bambino, per via dei suoi meccanismi biologici in rapida evoluzione e per i suoi fabbisogni nutrizionali in termini di micro e macronutrienti non può essere considerato un piccolo adulto.

In questa prospettiva è dunque sempre più importante intervenire con misure precoci di ottimizzazione delle scelte nutrizionali.

L'alimentazione ha un ruolo chiave non solo, come ben noto, nel garantire una corretta crescita del bambino, ma ha un effetto più ampio su tutto l'organismo. È stato ormai dimostrato come deficit vitaminici possano influenzare lo sviluppo del sistema nervoso centrale o come differenti abitudini dietetiche possano modulare il microbioma intestinale, che a sua volta gioca un ruolo cardine in senso sia positivo sia negativo sulla salute dell'organismo nel suo complesso e in particolare nel modulare il sistema immunitario. Questi concetti sono stati ribaditi



Sono ancora molti i pregiudizi e i falsi miti che rendono difficile far «passare» messaggi nutrizionali corretti ai genitori

ti di recente durante il meeting «Nutrizione e dintorni nel bambino».

In una società in cui, a fronte di un costante calo delle nascite, vi è un progressivo incremento di disturbi dell'alimentazione a insorgenza sempre più precoce, diventa quindi fondamentale mettere in atto delle efficaci strategie di intervento a più ampio spettro.

La prevenzione deve essere a 360 gradi, e una corretta alimentazione è il primo anello di una catena che comprende anche l'attività fisica, la qualità del sonno e la serenità familiare cioè un corretto stile di vita.

E se è vero che far mangiare sano fin dai primi anni di vita vuol dire assicurare ai nostri bambini un solido pilastro su cui costruire un futuro di salute duraturo per tutta la vita, spetta al pediatra il compito di guidare i genitori nelle scelte alimentari dei figli e di tutta la famiglia. Sfatando anche qualche falso mito, se necessario.

** Direttore U.O. Pediatria e Neonatologia Presidio San Paolo ASST Santi Paolo e Carlo - Milano*