

comunicato stampa

Diabete: nasce la figura del paziente esperto in fitwalking

Il fitwalking non è una semplice passeggiata, ma un'attività motorio-sportiva per il fitness, la salute e il benessere da praticare in relax, divertendosi. Associata alle normali terapie mediche aggiunge i benefici - scientificamente determinati - dell'attività fisica alla gestione della malattia nelle persone con diabete.

I pluri-campioni, e fratelli, Maurizio e Giorgio Damilano, con il contributo non condizionato di Novo Nordisk nell'ambito del progetto Cities Changing Diabetes, mettono a disposizione le loro conoscenze e metodologie sportive per formare, insieme alle associazioni delle persone con diabete e ai loro coordinamenti regionali, figure capaci di trasmettere una filosofia e insegnare una disciplina che va oltre il semplice stile di vita salutare. I corsi pilota a Milano, Roma, Bologna, Torino, Bari, nelle Marche e in Calabria.

Roma, 15 ottobre 2020 - Che l'attività fisica sia un efficace strumento per la prevenzione e per la cura del diabete di tipo 2 è noto da oltre vent'anni. I benefici dell'attività di tipo aerobico riguardano tutti gli aspetti della sindrome metabolica e sono chiaramente documentati: la riduzione della massa grassa, soprattutto viscerale, l'aumento della sensibilità insulinica, la riduzione della pressione arteriosa, dell'emoglobina glicata, del colesterolo LDL, dei trigliceridi. I risultati complessivi di questi effetti sono la riduzione della mortalità per cause cardiovascolari compresa tra il 30 e il 60% nei vari studi epidemiologici e la riduzione della mortalità da tutte le cause.

Partendo da questi presupposti medico-scientifici, **Maurizio Damilano**, il pluricampione olimpico e mondiale di marcia che insieme al fratello Giorgio, anch'egli marciatore di alto livello, ha dato vita in Italia, nel 2001, alla disciplina del fitwalking, e che in questi anni si è molto avvicinato al mondo del diabete, mettendo a disposizione della comunità medica e dei pazienti le sue competenze e metodologie sportive, ha ipotizzato la possibilità di formare "pazienti esperti in fitwalking", capaci di insegnare alle persone con diabete come loro a sfruttare al meglio i benefici di questa attività fisica per migliorare il controllo della loro malattia.

Il fitwalking, infatti, è un modo sportivo di camminare. Come sottolinea Maurizio Damilano: «Non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l'attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando

una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking. Una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva e adatta a tutti.»

L'idea è stata raccolta da Cities Changing Diabetes, progetto realizzato con il contributo di Novo Nordisk e per il quale Damilano e il suo team hanno già sviluppato specifici percorsi per camminare dedicati alle persone con diabete nell'ambito del programma di promozione salutistica e del territorio Città per Camminare e della Salute, realizzato con il patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri, del Ministero della Salute, del Ministero delle Regioni e del Turismo e dello Sport, della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, dell'Associazione Nazionale Comuni Italiani, dell'Unione delle Province Italiane, del CONI e grazie al supporto dell'Agenzia Nazionale dei Giovani.

Partita il 15 ottobre con un corso destinato a selezionati profili individuati dalle associazioni di persone con diabete e dai loro coordinamenti regionali di Marche, Calabria e delle Città metropolitane di Milano, Roma, Torino, Bologna e Bari, l'iniziativa proseguirà nel 2021, con l'obiettivo di formare, certificandone le competenze, la figura del "paziente esperto in fitwalking".

"La mia esperienza fatta sia con ASL CN1 che adesso presso la ASL Città di Torino di sfruttare la camminata a passo svelto - il fitwalking - in associazione alla terapia farmacologica e a una alimentazione corretta, mi ha permesso di osservare come questa attività motoria sia ideale per le persone con diabete, con un beneficio derivante dalla pratica indipendente dall'età del paziente e dalla durata della malattia. Si tratta di una attività che, se opportunamente modulata, può essere praticata da tutti senza controindicazioni. I benefici che si ottengono da una pratica sportiva costante, permettono una migliore qualità di vita dei pazienti associata spesso a una riduzione dei farmaci impiegati", commenta **Salvatore Endrio Oleandri, Direttore S.C. Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, ASL Città di Torino.**

Novo Nordisk è un'azienda leader a livello mondiale nel settore sanitario, fondata nel 1923 e con sede in Danimarca. Il nostro obiettivo è guidare il cambiamento per sconfiggere il diabete e altre gravi malattie croniche come l'obesità, l'emofilia, i disturbi della crescita. Facciamo questo attraverso scoperte scientifiche pionieristiche, ampliando l'accesso ai nostri farmaci e lavorando per prevenire e infine curare le malattie. Novo Nordisk ha circa 43.200 dipendenti in 80 paesi e commercializza i suoi prodotti in circa 170 paesi. Per maggiori informazioni novonordisk.com, Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube.

Ulteriori informazioni

Novo Nordisk Italia

Arianna Baroni, mob. +39 347 0786417 email arbi@novonordisk.com

Hill+Knowlton Strategies

Diego Freri, mob. +39 335 8378332, email freri.consultant@hkstrategies.com

Laura Fezzigna, mob. +39 347 4226427, email fezzigna.consultant@hkstrategies.com

Martina Persico tel. +39 02 87399173, email persico.consultant@hkstrategies.com