



# V Congresso Nazionale Slow medicine

## Slow medicine: la salute come sistema

Firenze, 7 febbraio 2020

### Modulo abstract

Inviare via e-mail entro il 15 gennaio all'indirizzo:

[eventi@newaurameeting.it](mailto:eventi@newaurameeting.it)

<b>Titolo dell'abstract</b>	<b>Diabetici in cammino verso Santiago de Compostela</b>
<b>Sessione del convegno</b>	xLa salute in un mondo che cambia <input type="checkbox"/> Amici microbi <input type="checkbox"/> Deprescrizione
<b>Autore/i</b>	Cottini F. Girelli A. Assanelli D.
<b>Ente/i di appartenenza</b>	ASST Spedali Civili di Brescia
<b>E-mail</b>	federica.cottini@asst-spedalicivili.it

## Abstract

Nel diabete 2, il regolare esercizio fisico è una terapia per migliorare il controllo metabolico e ridurre il rischio cardiovascolare.

Nel novembre del 2018 con la Diabetologia di Brescia e l'ADPB nasce l'idea di portare un gruppo di diabetici sul Cammino di Santiago per fare un'esperienza utile sotto il profilo terapeutico. **OBIETTIVO:**

educativo/terapeutico favorendo una modifica permanente dello stile di vita **METODI:** studio osservazionale di 10 soggetti T2DM che eseguono

test di esercizio cardiopolmonare e test di laboratorio oltre alla valutazione clinica diabetologica ed identificazione fattori di rischio per

pie' diabetico. **RISULTATI:** Preparazione e cammino come esperienza di educazione terapeutica con potenzialità in cui sono contenuti tutti

quegli elementi che facilitano la relazione terapeutica: rinforzo della motivazione, apprendimento di modalità corrette di gestione della

terapia, alimentazione ed esercizio e miglioramento di alcuni indicatori emato-chimici e cardiovascolari. **CONCLUSIONI:** L'esercizio fisico

regolare produce benefici per la salute oltre ai miglioramenti cardiovascolari; il mantenimento del controllo metabolico del glucosio e

la sensibilità all'insulina sono massimizzati da adattamenti che si verificano solo con anni di allenamento fisico. Al fine di favorire

l'aderenza all'esercizio e massimizzare questi effetti benefici, è cruciale un programma di allenamento strutturato per le peculiarità individuali del

paziente.