

Introduzione al corso.

Tra le malattie metaboliche, il **diabete di tipo 1 e 2**, è certamente il più diffuso. Si stima infatti che nel prossimo decennio i diabetici, solo in Italia, aumenteranno di ventimila unità, con una proiezione di crescita esponenziale nei dieci anni successivi.

È possibile dunque che tale malattia acquisisca caratteristiche endemiche che, al momento, la medicina tiene sotto controllo prevalentemente con cure farmacologiche. Tuttavia, la letteratura mondiale concorda sul fatto che le cure primarie per il diabete siano: attività motoria controllata e alimentazione. Mettendo solo al terzo posto la cura farmacologica.

In verità però, tale letteratura è carente di studi sulle metodiche di ginnastica controllata per la cura del diabete e, solo negli ultimi anni, si iniziano a profilare linee guida e metodiche che approfondiscano l'argomento in modo soddisfacente, con soluzioni di accertata efficacia. Uno **studio accreditato** che ha verificato l'efficacia di una metodica applicativa di esercizi specifici è senz'altro quello sui **D.S.E., Diabetes Specific Exercises**.

Sono esercizi di ginnastica adattata, altamente specifica e personalizzata che **riducono il livello di glicemia sistemica** nei pazienti affetti da Diabete di tipo 1 e 2 (insulino e non-insulino dipendenti). Funzionano esattamente **come un farmaco** e richiedono una posologia e dei tempi di somministrazione precisi. Sono scelti in base a caratteristiche fisiche, capacità motorie e complicanze patologiche di ogni persona e svolgono un'azione metabolica sulla produzione di glucosio nel sangue in modo indiretto, ovvero **attraverso il consumo controllato di glucosio ematico**.

In questo Corso, entreremo nel merito della metodica di questi esercizi, con lezioni frontali, pratiche e laboratori didattici, che permetteranno di acquisire tutte le nozioni principali per iniziare ad utilizzare i D.S.E. in modo sicuro, efficace e verificabile.

Vi aspettiamo dunque, con il piacere di sempre, per condividere le nostre esperienze professionali di questo meraviglioso metodo di trattamento del diabete.

David e Fabio Calabrò

PROGRAMMA

Teoria (dalle ore 9.00 alle ore 13.00):

- Presentazione del Corso, attività scientifica e obiettivi dei DSE
- Introduzione ai DSE ed evidenza scientifica dei risultati
- Fisiologia del Diabete
- Attività fisica ed effetti sulla glicemia
- Complicanze del Diabete
- Standard e strumenti per la valutazione fisica del diabetico
- Valutazione anamnestica e di efficienza fisica del soggetto diabetico
- Standard ed esecuzione dei test di efficienza fisica
- Scelta degli esercizi DSE
- Tecnica e didattica dei DSE (SmartPlay)
- Organizzazione del programma DSE adattato
- Gestione del diario glicemico e calcolo degli effetti dei DSE
- Monitoraggio del programma e cambiamenti degli esercizi
- Adattamenti del programma alle complicanze
- Procedure di revisione della glicemia e feedback con il diabetologo/ MMG

Pratica e laboratori didattici (dalle ore 14.30 alle ore 18.00):

- Analisi tecnica degli esercizi standardizzati
- Analisi delle posizioni di esecuzione dei DSE
- Esecuzione degli esercizi a ritmo pre impostato
- Simulazione di personalizzazione di programma
- Pratica dei DSE (programma personalizzato)
- Simulazione di gestione del soggetto diabetico

SABATO 11 MAGGIO 2019

Reggio Calabria

Sede Airpec:

Via San Francesco da Paola, 82 - 89122

Responsabile Scientifico:

Dott. David Calabrò

Info: 0965894527

(orari: da lunedì a venerdì, dalle 15.00 alle 20.00)