

FITWALKING 4.0



cities
changing
diabetes



Associazione Diabetici Ravenna
Provincia di Ravenna

Con il Patrocinio del Comune di Ravenna



Con il Patrocinio dell'Azienda Unità Sanitaria

Locale della Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

RAVENNA

Sala Nullo Baldini

Via Guaccimani 10

20 MAGGIO

ore 16.00



Con il supporto non condizionante di Novo Nordisk Spa

Per informazioni:

Associazione Diabetici Ravenna – sportello.diabete.ra@auslromagna.it

MAP Italia srl – info@mapitalia.it

Ravenna ha aderito alla Urban Diabetes Declaration, un impegno ad accelerare l'azione di prevenzione del diabete tipo 2 e delle sue complicanze, in linea con gli obiettivi del progetto internazionale Cities Changing Diabetes, ponendo così la nostra città in prima linea nella lotta al diabete urbano. In questo senso la promozione dell'attività fisica assume ruolo di primo piano. L'attività fisica nella cura del diabete è la "medicina" migliore" e il primo momento della terapia del diabete è lo stile di vita.

In sintonia con il progetto Cities Changing Diabetes si è per questo costruita una rete di percorsi in Italia utili quale suggerimento di pratica per le persone con diabete. I percorsi, scelti, validati, raccontati, e spiegati da Maurizio Damilano hanno rappresentato un valore importante, in quanto hanno permesso di uscire da tanti luoghi comuni ed avere l'autorevolezza del massimo esperto di cammino in Italia.

L'esercizio fisico è una terapia accessibile da tutti (in modo particolare il camminare), economica e dai risultati oramai fortemente evidenziati in ambito scientifico. Essa non è un farmaco nel senso tradizionale del termine ma è più efficace di molti farmaci e non presenta effetti collaterali negativi.

Per questo si propone un progetto di attività di Team interdisciplinare, per favorire la creazione di percorsi di lavoro che stimolino l'attività fisica nelle persone con diabete e/o obesità

Il poter operare con un'azione informativa e formativa, di pratica e di stimolo verso il paziente rappresenta la realizzazione di una base solida per dare vita ad un maggior utilizzo dell'esercizio fisico e all'uso consapevole dello stesso.

Saluti istituzionali:

- **Michele De Pascale** - Sindaco di Ravenna
- **Francesca Bravi** - Direzione Sanitaria AUSL della Romagna
- **Daniele Bonazza** - Associazione Diabetici Provincia di Ravenna

1) **Moderano Paolo Di Bartolo**, Direttore Programma Assistenza Diabetologica AUSL Romagna e **Mirella Falconi**, Coordinatrice del corso di Laurea in Medicina e Chirurgia dell'Università di Bologna, del Campus di Ravenna.

- **Andrea Lenzi** Presidente di Health City Institute, del Comitato Nazionale per la Biosicurezza, le Biotecnologie e le Scienze della Vita della Presidenza del Consiglio dei Ministri:
Il Programma Cities Change Diabetes
- **Maurizio Damilano** (Presidente ASD Scuola del Cammino Fitwalking Italia):
Walking friends 4.0: camminare bene e i gruppi Walking friends

2) **Moderano Giulia Silvestrini**, Responsabile delle Malattie e dei Fattori di Rischio Igiene Epidemiologia e Sanità Pubblica, **Silvia Cantagalli** Coordinatrice gruppo lavoro Salute e Ambiente del Comune di Ravenna.

- **Paolo Mazzuca**, Professor aggiunto Dipartimento Scienza per la Qualità della Vita Università Bologna:
Benefici dell'esercizio fisico a livello preventivo e di terapia per il diabete
- **Giuseppe Attisani** Responsabile SSD Medicina dello Sport e Promozione Attività Fisica AUSL della Romagna:
Metodologie multidisciplinari di utilizzo dell'esercizio fisico coordinate dalla medicina sportiva
- **Pierangela Palmieri**, Ass. Diabetici Provincia di Ravenna e **Andrea Spadoni**, Medicina dello Sport di Ravenna:
L'esperienza "Diabete e Ballo" e "Camminiamo insieme per la salute"
- **Marco Tellarini**, Diabete Romagna:
L'esperienza della Diabetes Marathon

Conclusioni: Paolo Di Bartolo

A seguire, Giugno-Novembre:

Incontri pratici presso un parco o area adatta.

- ❖ Introduzione sugli aspetti tecnici del camminare bene;
- ❖ 45 minuti di camminata guidata con indicazioni e suggerimenti per svolgere al meglio l'esercizio dal punto di vista tecnico;
- ❖ Consegna di un diploma di partecipazione al corso rilasciato da MAP Italia srl