L'attività motoria e l'esercizio fisico protagonista alla prima Diabesity Prevention a Roma

Data: Invalid Date | Autore: Rocco Zaffino



ROMA, 26 NOVEMBRE 2013 –Crescono le persone sovrappeso, obese o con diabete in tutto il mondo. In Italia, secondo le più recenti stime ISTAT, è sovrappeso oltre 1 persona su 3 (36%, con preponderanza maschile: 45,5% rispetto al 26,8% nelle donne), obesa 1 su 10 (10%), diabetica più di 1 su 20 (5,5%).

Secondo i dati degli Annali 2012 dell'Associazione Medici Diabetologi (AMD), oltre il 66,4% delle persone con diabete di tipo 2 è anche molto sovrappeso o obeso, mentre lo è 'solo' un quarto delle persone con diabete tipo 1, il 24%. In pratica, sono sovrappeso quasi 22 milioni di Italiani, obesi 6 milioni, con diabete quasi 3,5 milioni: 'veri diabesi', ossia contemporaneamente obesi e con diabete, circa 2 milioni.

"Questi numeri ci fanno capire come diabete e obesità si sostengano a vicenda. L'obesità è considerata l'anticamera del diabete e la combinazione tra le due malattie rappresenta una vera e propria epidemia dei nostri tempi, per la quale l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha persino coniato il termine diabesità", dice Paolo Sbraccia, Presidente eletto Società Italiana dell'Obesità (SIO).

L’associazione diabete-obesità deve preoccupare principalmente perché di diabesità si muore. Spiega Sbraccia: “Il rischio di morte raddoppia ogni 5 punti di crescita dell’indice di massa corporea, il BMI: un diabetico sovrappeso raddoppia il proprio rischio di morire entro 10 anni rispetto a un diabetico di peso normale; per un diabetico obeso il rischio quadruplica”.

La diabesità quindi costituisce una pesante minaccia per la salute, per questo è necessario attuare politiche efficaci nel prevenirla. È noto come esercizio fisico e attività motoria possano rappresentare strumenti più che adeguati a questo scopo.

“La conferma definitiva arriva probabilmente da uno studio pubblicato sul British Medical Journal del 1 ottobre 2013, condotto da Huseyin Naci, ricercatore alla London School of Economics and Political Science e alla Harvard University, e da John P. A. Ioannidis, professore alla Stanford School of Medicine”, prosegue Sbraccia. “I risultati sono importanti a tal punto che allo studio è stato dedicato un editoriale anche dalla rivista Jama di novembre. Si tratta di una meta-analisi che ha riguardato oltre 300 mila persone; dimostra che l’esercizio fisico è efficace, in termini di riduzione della mortalità cardiovascolare o legata al diabete, quanto il trattamento farmacologico”, aggiunge Sbraccia.

“In una situazione di rischio, spesso la tendenza è quella di intervenire subito con i farmaci, sottovalutando o addirittura ignorando i benefici per la salute dell’esercizio fisico e l’efficacia del corretto stile di vita nella prevenzione delle malattie”, interviene Pierpaolo De Feo, Presidente Italian Wellness Alliance.

Per questo motivo Italian Wellness Alliance e Italian Barometer Diabetes Observatory (IBDO) Foundation, in collaborazione con Società Italiana dell'Obesità (SIO), con gli auspici di Coni e Federazione Italiana Hockey hanno organizzato la 1st Diabesity Prevention Conference, la prima conferenza dedicata alla promozione dell'attività motoria e dell'esercizio fisico per prevenire e curare l'obesità e il diabete di tipo 2, tenuta oggiAggiungi un appuntamento per oggi a Roma. Dalla discussione di esperti di varie discipline, tra cui medici, esperti di politica ed economia sanitaria, sociologi, architetti, psicologi, esponenti delle istituzioni, rappresentanti del mondo dello sport, è scaturito un documento di raccomandazioni per promuovere efficacemente l’attività fisica.

“Il documento - prosegue De Feo - suggerisce strategie di tipo sanitario, sociale ed economico per la promozione dell’esercizio fisico in diversi ambiti: a scuola, nelle famiglie e tra i giovani, al fine di educare fin dall’inizio a un corretto stile di vita che includa l’attività motoria come pratica quotidiana. Anche nel contesto urbano e nei luoghi di lavoro è fondamentale incentivare e creare le condizioni che favoriscono un maggior movimento.

In ambiente sanitario, inoltre, è importante che l’attività fisica sia considerata uno strumento di cura e utilizzata per integrare dieta e terapia farmacologica. Infine il documento suggerisce strategie politiche ed economiche per la promozione dell’attività motoria nel tempo libero, nel contesto sportivo e per promuovere il turismo salutare” conclude l’esperto. [MORE]

Notizia segnalata da **Diego Freri**

Articolo scaricato da www.infooggi.it

https://www.infooggi.it/articolo/l-attivita-motoria-e-l-esercizio-fisico-protagonista-alla-prima-diabesity-prevention-conference-a-ro/54235