



# Indagine multicentrica sulla motivazione al cambiamento per attività fisica nel DM2

Giulio Marchesini  
*Alma Mater Studiorum*  
Università di Bologna



# Conflitto d'interessi

## Prof. Giulio Marchesini Reggiani

- Advisory Boards: Sanofi, Roche
- Sperimentazioni cliniche: Lilly, Sanofi, Novonordisk, Boehringer Ingelheim,
- Speakers fee: Molteplici
- Nessun conflitto in rapporto alla presente relazione



# La disponibilità al cambiamento



- Precontemplazione, rifiuto del cambiamento;
- Contemplazione, ambivalenza;
- Determinazione, volontà di procedere;
- Azione, impegno concreto;
- Mantenimento, mantenimento di comportamenti salutari per oltre 6 mesi



# Gestione dell'obesità: Perdita di peso/mantenimento

**Table 2.** Comparison of behaviors and reinforcement associated with losing weight vs. maintaining a weight loss

Weight loss	Maintenance of weight loss
The goal of treatment is to lose a large amount of weight, after a prolonged period of weight gain	The goal of treatment is to lose small amounts of weight, as small increases in weight occur
The dieter's principal strategy is to avoid eating all of the foods that have caused the weight problem	The dieter's principal task is to learn to eat troublesome foods in a controlled fashion (mastery) and to eat new foods, low in fat and calories
Treatment is time-limited, usually 15 to 25 weeks	Treatment is ongoing and life-long
The dieter receives support from the diet program and from family and friends	The dieter receives little or no support from professionals or family members
Weight loss is highly reinforcing; it is very noticeable and pleasing to dieters and their families	Maintenance of weight loss is not reinforcing; dieters forget about their accomplishments, as do their family members
Dieters do not have to exercise to lose weight	Exercise appears to be critical to maintenance of weight loss

Reproduced with permission from the *International Handbook of Behavior Modification and Therapy* (35).

# I “tre fattori” della motivazione

- Sofferenza
- Disagio
- Paura
- Insoddisfazione
- Preoccupazione
- Un trauma
- “Toccare il fondo”
- Disperazione
- Stanchezza
- Nuovi valori
- Una meta da raggiungere
- Desiderio

- La consapevolezza
- Pressioni esterne
- Un evento inatteso
- Una opportunità
- Prevalenza dei “pro” del cambiamento
- Una decisione
- Il “momento giusto”
- La volontà

- Credere di potercela fare
- Vedere opportunità praticabili
- Fiducia in se stessi
- L’esempio di altri
- La fiducia di qualcuno
- Condivisione
- Confidare sulle proprie forze

un comportamento o prendere una decisione  
(Prochaska e DiClemente, 1986)



# Centri partecipanti

- Bologna - G Marchesini / AS Sasdelli
- Torino 1 - A Bruno
- Torino 2 - M Trento
- Como - A Molteni / E Logullo
- Pozzuoli - P Di Bonito
- Roma 1 - F Strollo / A Ciarmatori
- Roma 2 - G Pugliese
- Milano 1 - A Pontiroli / AM Veronelli
- Milano 2 - C Invitti / A Conti
- Padova - A Avogaro / S De Kreutzenberg
- Parma - I Zavaroni / AS Dei Cas
- Catanzaro - F Arturi / E Succurro
- Perugia - P De Feo
- Catania - M Di Mauro



# Questionario Emme3



Ver. 1.0 - 3/2009

## MAC2 R - AL

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Codice Paziente --- Iniziali

Codici da utilizzare per inserimento online

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
codice sede		codice utente	

Qui di seguito trova 18 frasi che esprimono alcune opinioni sull'alimentazione. Le chiediamo di valutare quanto sono **vere** queste frasi per lei in questo momento. Metta una croce su una delle caselle numerate a fianco alla frase. Se le frasi esprimono due aspetti, valuti quanto sono veri entrambi, considerando la frase nella sua interezza.

① Da una parte vorrei continuare a mangiare come ho sempre fatto e dall'altra so che dovrei darmi una regolata. ....

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza in gran parte vero	Del tutto vero	



Ver. 1.0 - 3/2009

## MAC2 R - AF

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Codice Paziente --- Iniziali

Codici da utilizzare per inserimento online

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
codice sede		codice utente	

Qui di seguito trova 18 frasi che esprimono alcune opinioni sull'attività fisica. Le chiediamo di valutare quanto sono **vere** queste frasi per lei in questo momento. Metta una croce su una delle caselle numerate a fianco alla frase. Se le frasi esprimono due aspetti, valuti quanto sono veri entrambi, considerando la frase nella sua interezza.

① Da una parte so che mi farebbe bene muovermi di più e dall'altra non ho ancora deciso di farlo. ....

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza in gran parte vero	Del tutto vero	

① Quanto si sente **SCONTENTO E PREOCCUPATO** delle sue abitudini alimentari?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Per nulla un po' Media mente abbastanza Estrema mente

② Quanto si sente **FIDUCIOSO DI RIUSCIRE** a seguire una alimentazione corretta?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Per nulla un po' Media mente abbastanza Estrema mente

① Quanto si sente **INSODDISFATTO** per la quantità di attività fisica che pratica?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Per nulla un po' Media mente abbastanza Estrema mente

② Quanto si sente **FIDUCIOSO DI RIUSCIRE** a fare attività fisica con regolarità?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Per nulla un po' Media mente abbastanza Estrema mente



# Popolazione

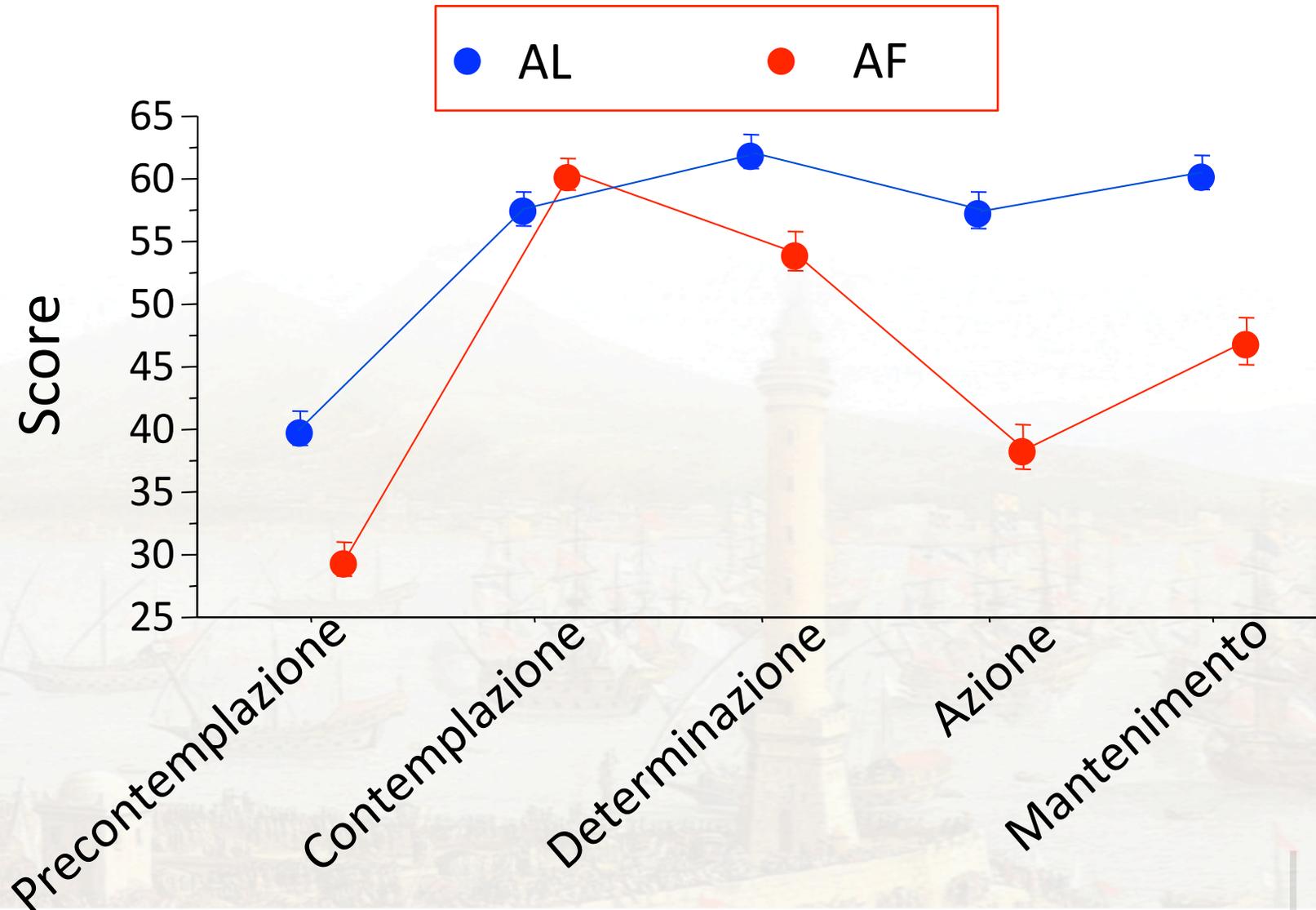
Variable	N. casi	Media	Mediana	IQR
Età (anni)	1123	66 ± 10	66	12.8
Durata diabete (mesi)	1237	101 ± 97	72	120
Sesso (M/F)	744	408/336		
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	1284	30.2 ± 5.4	29.6	7.0
Circonferenza vita (cm)	1274	104 ± 12	103	15.5
HbA1c (%)	1249	7.37 ± 1.42	7.10	1.80
Glicemia (mg/dL)	1275	141 ± 45	134	52.7
Creatinina (mg/dL)	1202	0.95 ± 0.37	0.90	0.28
Colesterolo totale (mg/dL)	1269	182 ± 41	179	54
Colesterolo HDL (mg/dL)	1264	49 ± 14	47	17
Trigliceridi (mg/dL)	1267	140 ± 89	123	78
GOT (mU/mL)	1124	24 ± 17	21	10
GPT (mU/mL)	1139	27 ± 18	22	13



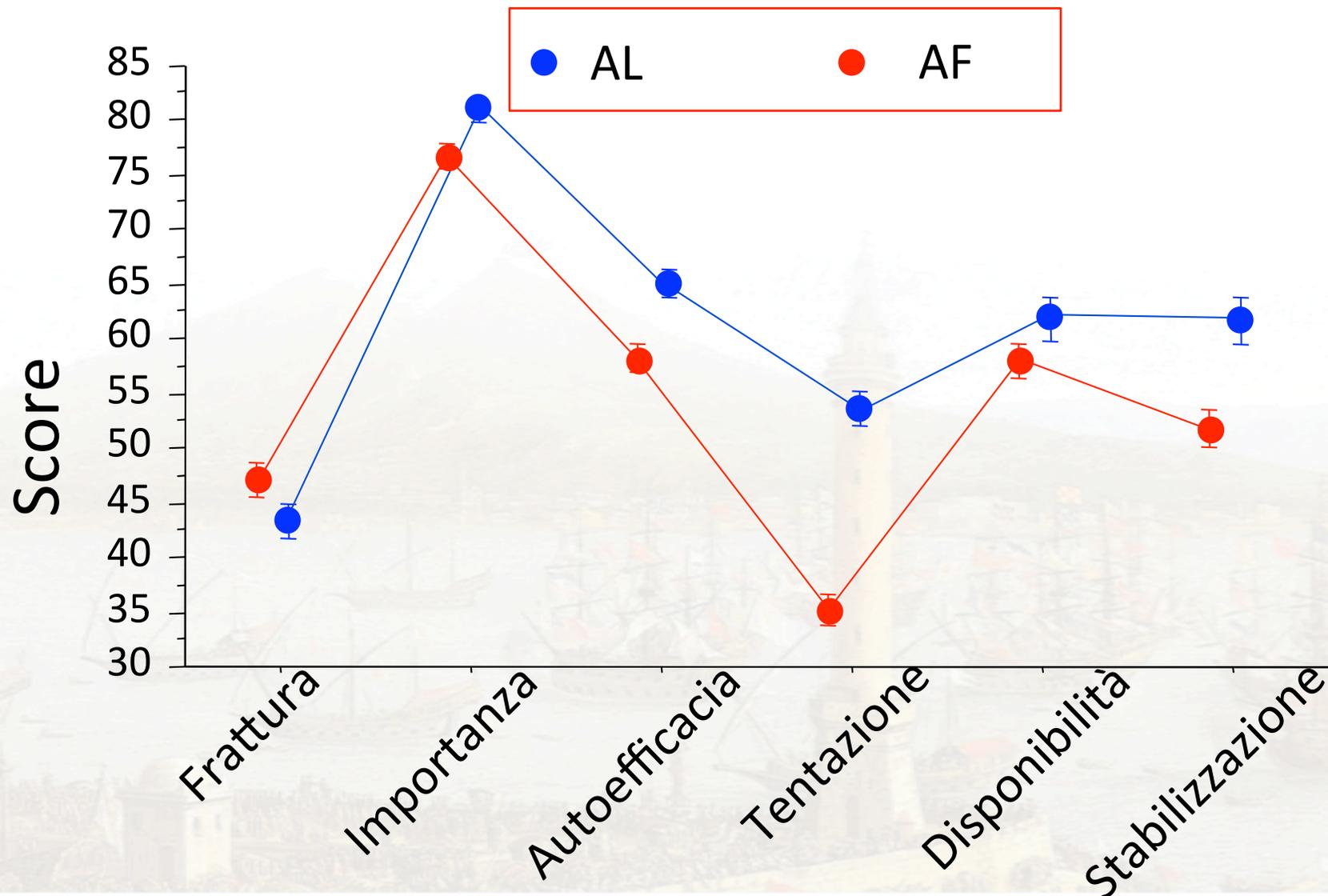
# Questionario Emme 3

Variabile	Alimentazione	Attività Fisica	P
Precontemplazione	35.9 ± 21.4	26.4 ± 21.1	< 0.001
Contemplazione	55.5 ± 20.0	55.7 ± 21.1	0.862
Determinazione	60.3 ± 23.3	53.6 ± 28.5	< 0.001
Azione	57.6 ± 22.8	39.5 ± 30.5	< 0.001
Mantenimento	62.3 ± 21.2	47.0 ± 31.1	< 0.001
Frattura interiore	39.2 ± 22.8	48.6 ± 25.1	< 0.001
Importanza	84.3 ± 13.5	80.6 ± 17.4	< 0.001
Auto-efficacia	65.8 ± 18.4	58.1 ± 23.7	< 0.001
Tentazione	49.3 ± 26.5	40.0 ± 23.8	< 0.001
Disponibilità	59.9 ± 28.4	58.9 ± 27.6	0.636
Stabilizzazione	63.6 ± 41.7	53.6 ± 29.1	< 0.001

# Questionario Emme 3

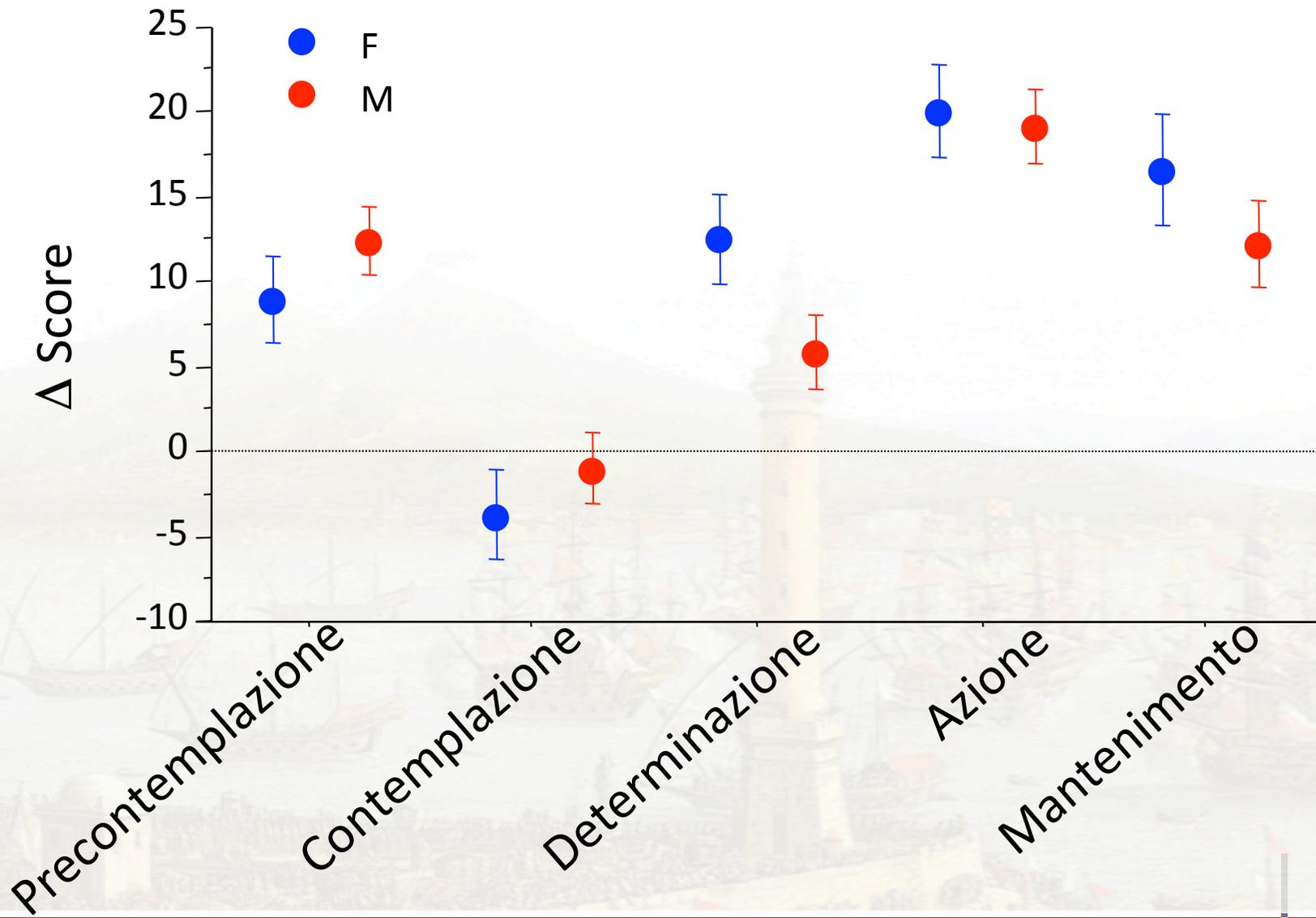


# Questionario Emme 3



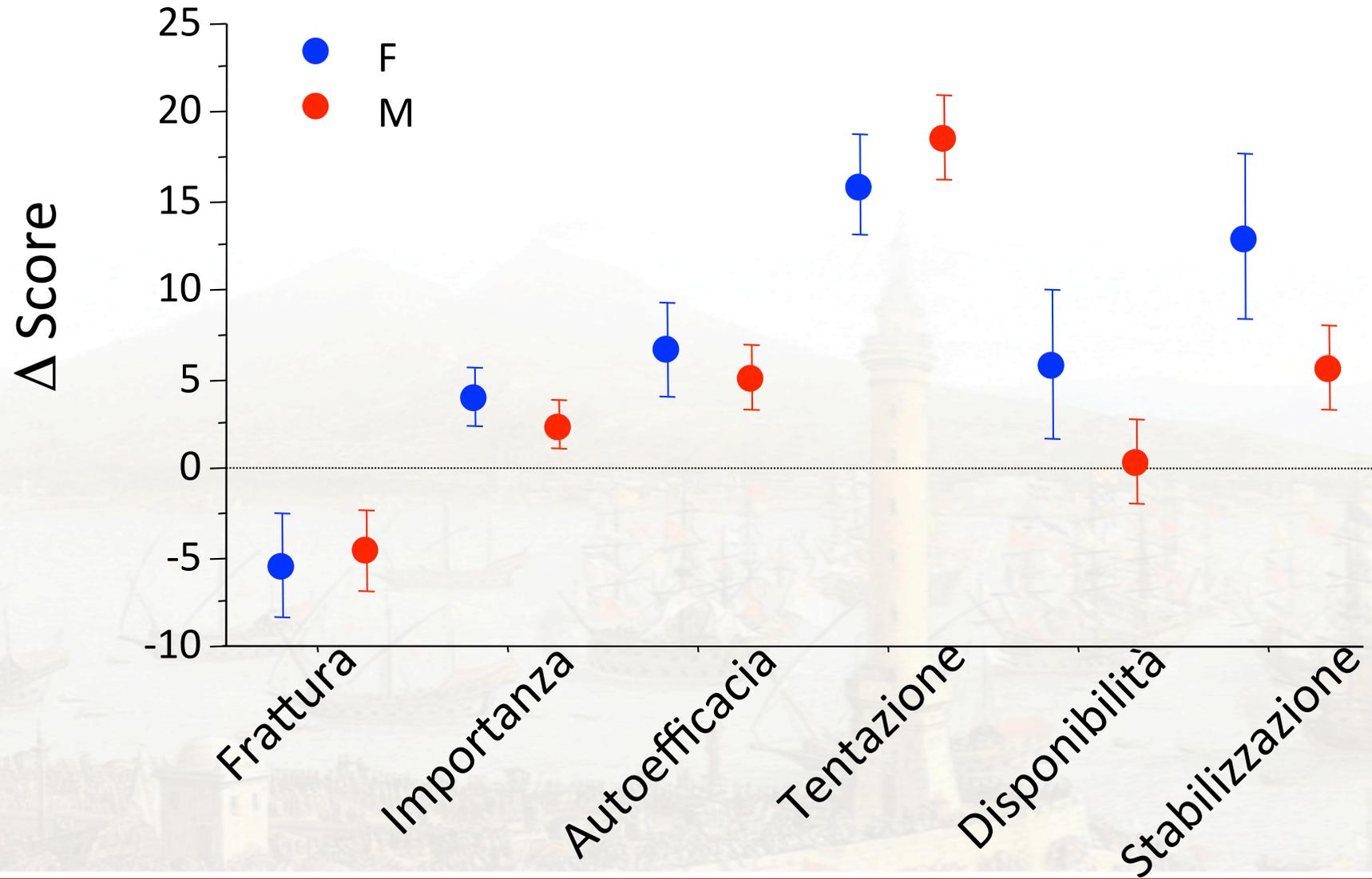


# Questionario Emme 3

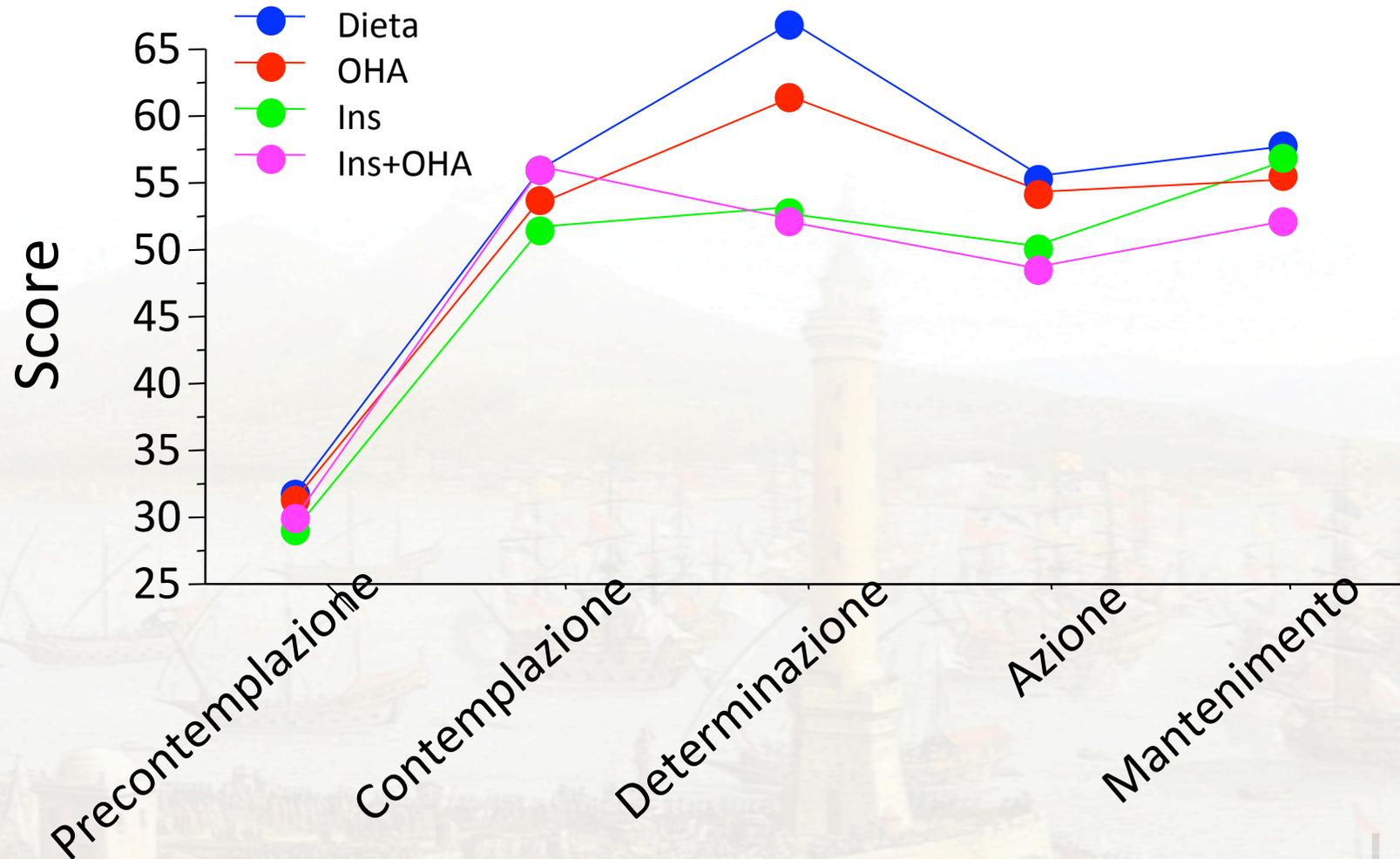




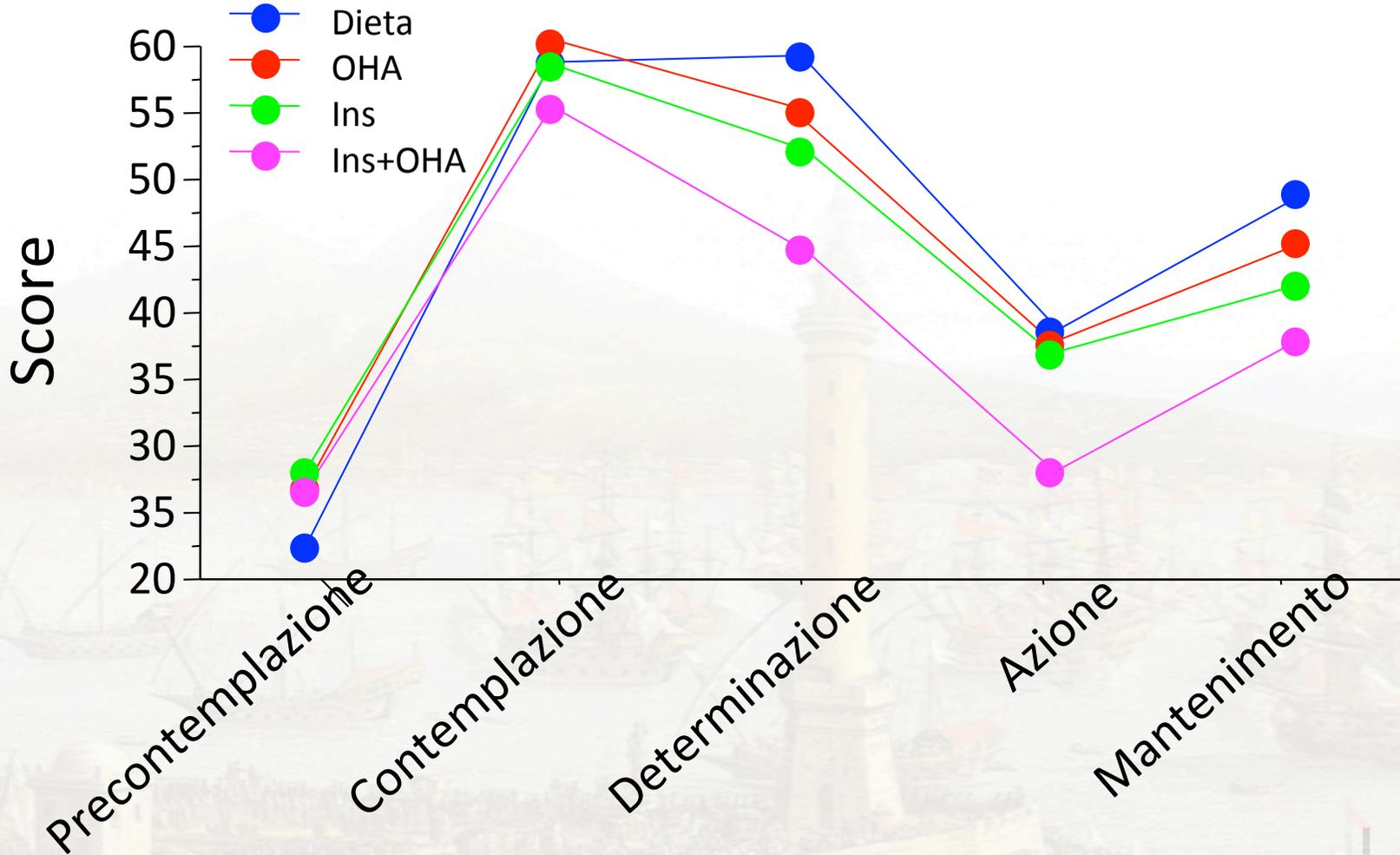
# Questionario Emme 3



# Questionario AL

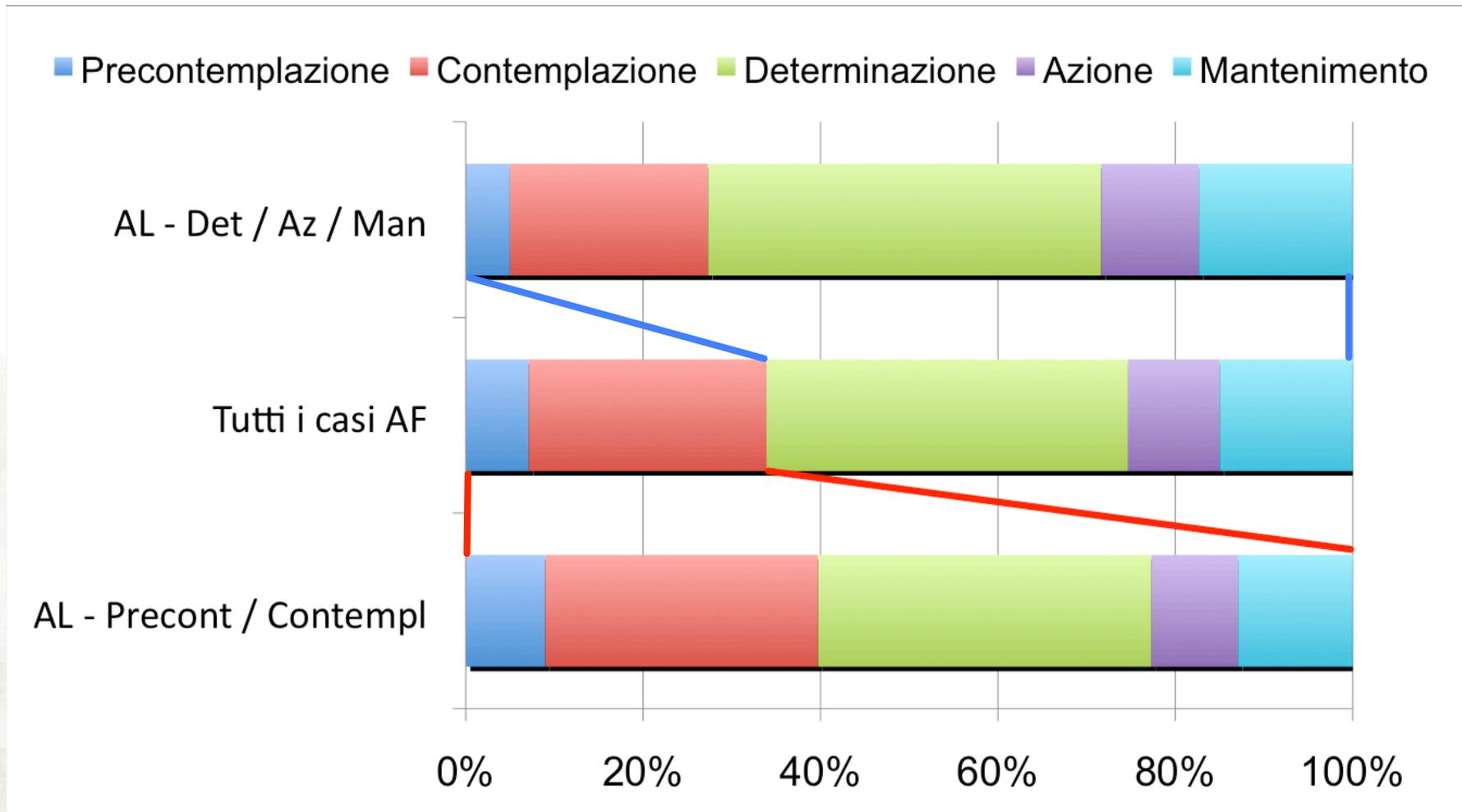


# Questionario AF

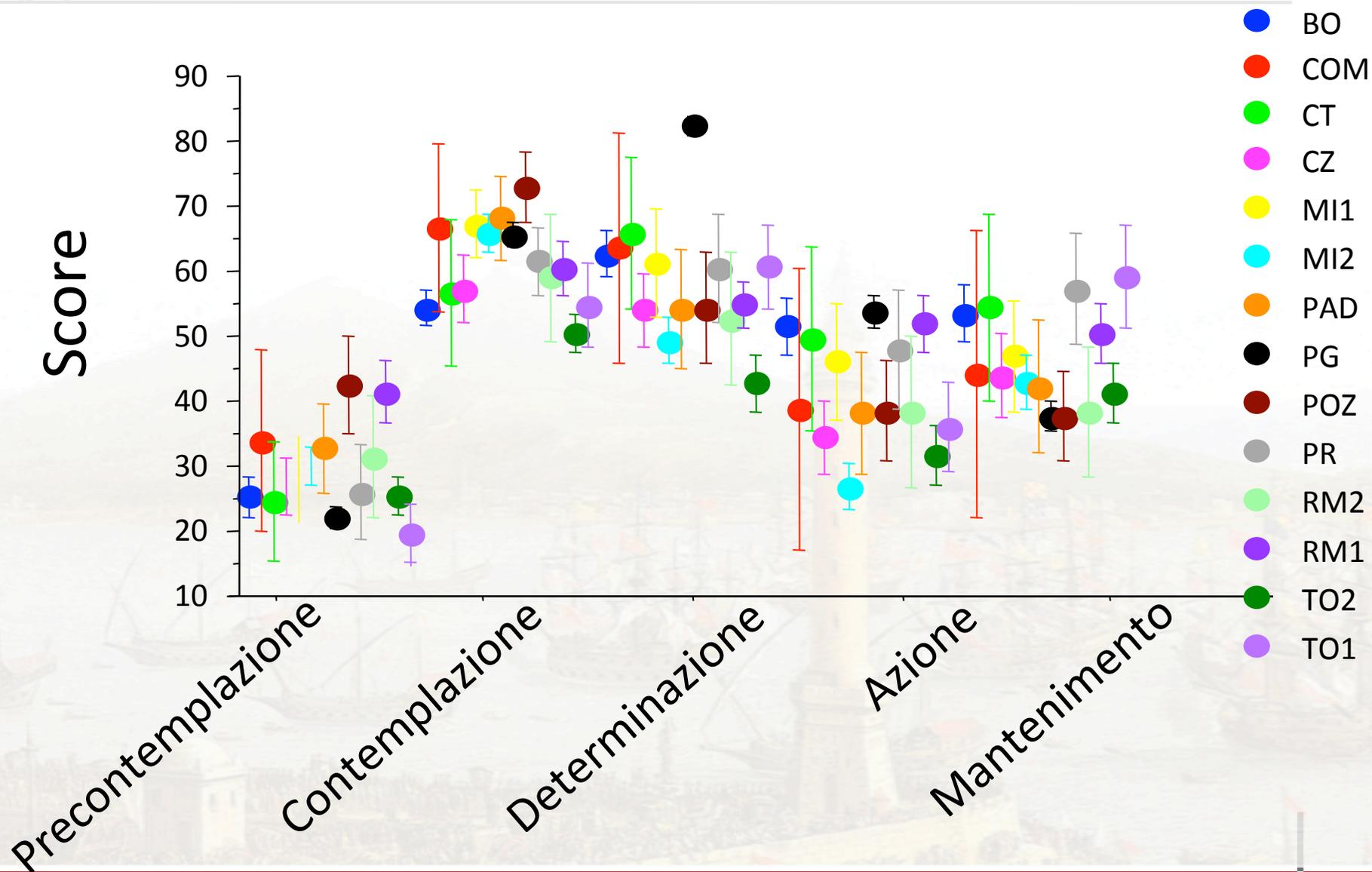




# Differenze AL - AF

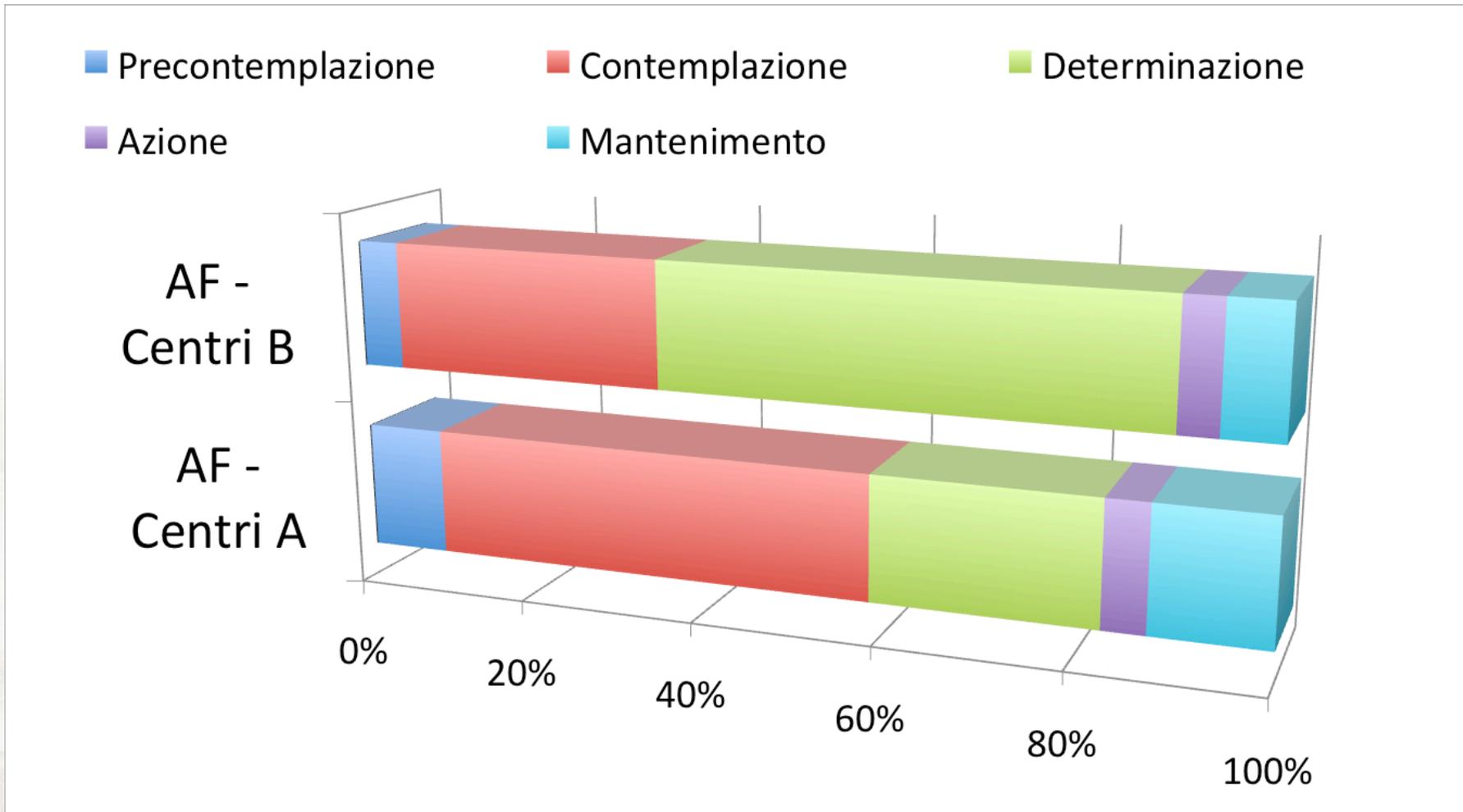


# Questionario Emme 3





# Determinazione per AF





# Conclusioni

- Esistono differenze importanti sul piano della motivazione tra alimentazione (Dieta) e Attività Fisica
- I due processi devono essere gestiti dal diabetologo in modo sostanzialmente diverso, in rapporto al sesso, all'età ed alle comorbidità
- E' comunque possibile giungere a motivare in pazienti, come dimostrato in Centri selezionati
- Occorrono piani specifici di implementazione dell'Attività Fisica nella popolazione con diabete