



Gruppo Diabete e Stile di Vita

Progettualità 2020-2022

Coordinatore: Felice Strollo

Componenti:

**Alfonso Bellia, Olimpia Bitterman, Yeganeh Manon Khazrai,
Davide Lauro, Maria Luisa Manca Bitti/Nadia Mora),
Mauro Rossini, Elettra Santarelli**

In cooptazione:

**Maria Cristina Ribaudò (gruppo AMD-SID Comunicazione)
Giuseppe Defeudis (gruppo YoSID)**

Roma 27/10/2022

Pubblicazioni relative all'aspetto alimentare dello Stile di Vita

- Marta Veneziano, Mauro Rossini, Annalisa Maria Valeria Pipicelli Manon Yeganeh Khazrai, Giulia Brucoli, Felice Strollo per il Gruppo di Studio AMD-SID-SIEDP Regione Lazio sullo Stile di Vita.
Effetti benefici attesi della dieta chetogenica nel diabete mellito tipo 2 in rapporto alle modifiche nella composizione del microbiota intestinale
Attualità in Dietetica e Nutrizione Clinica 2021; 13: 48-55.
- G Defeudis, M Rossini, Y M Khazrai, A M V Pipicelli, G Brucoli, M Veneziano, F Strollo, AMD-SID-SIEDP-Lifestyle Study Group Lazio; A Bellia, O Bitterman, D Lauro, D Mora, E Santarelli.
The gut microbiome as possible mediator of the beneficial effects of very low calorie ketogenic diet on type 2 diabetes and obesity: a narrative review
Eat Weight Disord. 2022 Oct;27(7):2339-2346.
doi: 10.1007/s40519-022-01434-2. Epub 2022 Jul 1.

Lavoro in progress sul rapporto fra nutrizione e funzione testicolare

- Giuseppe Defeudis sta conducendo un'analisi sistematica della letteratura in merito
- allo scopo di rivalutare il ruolo dei nutrienti nella regolazione della funzione testicolare
- come base per uno stile di vita sano anche attraverso il necessario trofismo muscolare nel sesso maschile.
- In tal senso, oltre al sottoscritto, sta coinvolgendo nella futura pubblicazione alcuni elementi del gruppo di studio particolarmente interessati al tema.

Altri progetti.

**impostati prima del COVID,
riassunti nelle diapositive successive,
sono stati messi da parte in attesa di
essere riattualizzati
appena possibile**

Progetto Scuola con Regione Lazio

Ultimo contatto 05/02/2020

- A breve il PN Prevenzione 20-25 con tematiche di nostro interesse.
- Entro settembre la Regione definirà il nuovo PR Prevenzione 20-25, con interventi nelle scuole + campagna estensiva a favore dell'health literacy.
- L'esperienza SIEDP suggerisce di evitare di disperdere risorse ed energie in progetti generici e richiedere un finanziamento ad hoc per agire in modo specifico sui ragazzi ad altro rischio familiare di malattia CV.

Progetto NEAT

- Il gruppo sta utilizzando il questionario validato NEAT (non exercise activity thermogenesis) nel corso delle abituali visite ambulatoriali, con gruppo di controllo costituito dai soggetti non affetti da obesità o diabete.
- Offre particolare interesse il fatto che l'attività consentirà al gruppo di pubblicare lavori scientifici sul tema in stretta collaborazione con tesisti del Campus Biomedico, verificando la distribuzione delle varie fasce di NEAT sia per età e sesso e sia per alcuni parametri antropometrici, clinici e metabolici.

Campo Scuola sul Golf

Sutri, luglio o settembre 2020

- **Partecipanti:** 10-20 fra i 10 e 14 anni
- **Destinatari:** in primis i ragazzi della Diabetologia Pediatrica dell'ASL di Viterbo, territorio in cui insiste la sede della Scuola Nazionale di Golf.
- **Modalità:** informazione e addestramento pratico al golf, articolato in lezioni strutturate su un programma adatto alle esigenze dei partecipanti, condotto da istruttori tecnici della Scuola di Golf, un team diabetologico pediatrico di comprovata esperienza e diabetologi ANIAD.
- **Obiettivi:**
 - **formazione** sulla gestione del diabete nella pratica dell'attività sportiva, con particolare attenzione agli aspetti dietetico-nutrizionali, al riconoscimento, prevenzione e trattamento degli episodi ipoglicemici e l'adattamento della dieta all'attività fisico-sportiva.
 - **ricerca** sull'impatto delle attività tecniche del golf (in campo pratica o nel giro di campo) su controllo, variabilità glicemica e dispendio energetico.
- **Prospettiva:** accumulare esperienza su aspetti tecnici / organizzativi / educativi per estendere l'iniziativa ad altri centri e rafforzare e divulgare il connubio "diabete e golf".

CORSO ECM novembre 2020

per diabetologi, MMG e PLS, internisti, medici dello sport, infermieri, psicologi, fisioterapisti,
laureati in scienze motorie / dell'alimentazione

PROGRAMMA PRELIMINARE

- Epidemiologia dell'obesità e del diabete: un'epidemia apparentemente inarrestabile
- Non siamo più il Paese della vera dieta mediterranea possiamo ancora tornare indietro?
- Ruolo della scuola nell'educazione dei ragazzi e dei loro familiari: a che punto siamo?
- Ruolo dell'attività fisica sulla funzione riproduttiva maschile
- Le tabelle nutrizionali sulle confezioni degli alimenti: uno strumento non ancora sfruttato a dovere
- Suggestioni nutrizionali utili a far fronte ad un utilizzo smodato e acritico di integratori
- Le linee guida sull'attività fisica sembrano non bastare più in un mondo di sedentari
- I risultati dell'indagine del GdL regionale Stile di Vita sulla NEAT (non-exercise activity thermogenesis)
- Tecniche di comunicazione efficaci per la modifica dello stile di vita
- Il Nordic Walking (NW): un esercizio utile alla fitness CV e alla rieducazione psicomotoria:
 - basi teoriche
 - dimostrazione della tecnica da parte di un istruttore qualificato
 - coinvolgimento diretto di tutti i partecipanti sulla pista di atletica
- Discussione di gruppo sulle emozioni e sensazioni fisiche vissute durante la sessione di NW
- Brainstorming sulle modalità utili a modificare uno stile di vita poco salutare
- Che cosa ci portiamo a casa