

Comunicato stampa

Diabete Italia e ANIAD insieme per promuovere il progetto “Pillole settimanali contro l’inerzia motoria”

Ogni inizio settimana, per dieci settimane, una professionista realizzerà delle video-pillole con degli esercizi di fitness semplici, da svolgere a casa per le persone con diabete

L’iniziativa è promossa da Diabete Italia Onlus in collaborazione con ANIAD e Cities Changing Diabetes®, e con il contributo non condizionato di Novo Nordisk.

Roma, 22 giugno 2020 - Parte oggi “Pillole settimanali contro l’inerzia motoria”, un progetto di Diabete Italia Onlus in collaborazione con ANIAD - Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici e il supporto non condizionato di Novo Nordisk all’interno del programma Cities Changing Diabetes®, rivolto alle persone con diabete che desiderano mantenere un livello minimo di forma fisica dopo un periodo di bassa o nulla attività motoria a causa dell’emergenza sanitaria nel nostro paese. Le “video-pillole”, realizzate da una professionista di fitness metabolico, saranno disponibili ogni inizio settimana per dieci settimane sui siti e sui social delle due associazioni pazienti.

“L’importanza dell’esercizio fisico per la prevenzione del diabete tipo 2, ma anche come parte integrante della terapia per le persone con diabete tipo 1 è noto, ma, nonostante ciò, risulta ancora particolarmente difficile motivare le persone a modificare il proprio stile di vita”, dice **Concetta Suraci, Presidente di Diabete Italia**. “Con questo progetto vogliamo far capire alle persone con diabete che anche l’esecuzione di esercizi semplici svolti in casa e senza particolari ausili, può fare la differenza e, al contempo, vogliamo mettere a disposizione uno strumento facilmente accessibile”, conclude.

“È dimostrato che l’attività fisica, se praticata costantemente, è un importante strumento di prevenzione per numerose malattie croniche. Nonostante ciò nel nostro Paese, il 40 per cento della popolazione risulta completamente sedentaria e solo circa il 30 per cento svolge una qualche attività fisica. Purtroppo, questi numeri sono simili anche a livello europeo e mondiale, motivo per cui da tempo molte iniziative delle associazioni, istituzioni politiche e sanitarie, componenti del mondo scientifico e aziende sono volte a cercare di invertire questa tendenza”, afferma **Marcello Grussu, Presidente nazionale di ANIAD**.

Le video-pillole verranno inizialmente postate ogni inizio settimana, alle ore 10, sulle pagine Facebook di Diabete Italia (<https://www.facebook.com/Diabete-Italia-616856211783215/>) e ANIAD (<https://www.facebook.com/aniad.org/>) e saranno poi rese disponibili in modo permanente sui siti istituzionali sia di Diabete Italia (<https://www.diabeteitalia.it/>) sia di ANIAD (<http://www.aniad.org/>), in modo che le persone possano rivederle secondo le loro esigenze.

Il fitness metabolico rappresenta un nuovo approccio alla salute e al fitness sportivo, dando meno enfasi al peso corporeo, ma maggiore importanza alla salute del metabolismo, per rendere il soggetto "metabolicamente sano".

La trainer Francesca che mostrerà e spiegherà gli esercizi, qualora necessario sarà anche disponibile a rispondere su eventuali dubbi o approfondimenti contattandola attraverso mail.

Il progetto internazionale Cities Changing Diabetes[®], promosso da University College of London, Steno Diabetes Center of Copenhagen e Novo Nordisk, si propone di stimolare lo studio dei determinanti del diabete urbano, per fra cui sostenere i corretti stili di vita e migliorare la qualità di vita delle persone con diabete. In questa ottica l'esercizio fisico assume un aspetto centrale.

Per informazioni:

Hill+Knowlton Strategies

Diego Freri, mob. +39 335 8378332, email freri.consultant@hkstrategies.com

Laura Fezzigna, mob. +39 347 4226427, email fezzigna.consultant@hkstrategies.com

Martina Persico tel. +39 02 87399173, email persico.consultant@hkstrategies.com