

La Federazione Regionale Associazioni
Toscane Diabetici F.T.D.

ringrazia

REGIONE



TOSCANA

DAWN

Diabetes Attitudes Wishes & Needs



novo nordisk®



Diagnostics



A.MENARINI
diagnostics



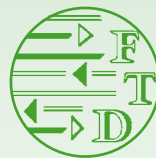
Abbott
Diabetes Care



Bayer HealthCare
Diabetes Care



Diabete care



Federazione Regionale
Associazioni Toscane
Diabetici

in collaborazione con l'Ass. Sportiva



CHANGING DIABETES RUN

Corriamo incontro alla salute
*Una giornata dedicata a benessere
e attività fisica*



Domenica 21 settembre 2008

C.I. LA QUERCE
Via La Querce - Montemurlo (PO)

Con il patrocinio:

REGIONE



TOSCANA



Centro Ippico
La Querce

Segreteria organizzativa
Roberto Cocci - F.T.D.
Tel. Segr. Fax 0574 633541 - Cell. 3936928420

CORRIAMO INCONTRO ALLA SALUTE UNA GIORNATA DEDICATA A BENESSERE E ATTIVITA' FISICA

Programma

Premessa

L'esercizio fisico esercita un impatto favorevole sul metabolismo, soprattutto attraverso un miglioramento della sensibilità insulinica a livello muscolare, ed è risultato efficace sia nel ridurre l'incidenza del diabete di tipo 2 nei soggetti a rischio sia nel migliorare il compenso glicemico. Inoltre fare regolarmente attività motoria riduce significativamente il rischio cardiovascolare e la mortalità sia totale che cardiovascolare nei pazienti diabetici.

Obiettivo

L'obiettivo della giornata è stimolare le persone con diabete a praticare attività fisica regolarmente per curare meglio la propria condizione e sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza che ha l'attività motoria nella prevenzione primaria delle malattie metaboliche e della disabilità in generale, del Diabete Mellito in particolare. La scelta di proporre un momento di sport "praticato" e non "raccontato" nasce dalla convinzione che lo sperimentare personalmente, specie se in gruppo, condividendo direttamente pensieri ed emozioni, crea un convincimento molto più solido e duraturo nel tempo, oltre ad aggiungere piacevolezza ad un momento di arricchimento culturale e sociale.

La manifestazione si svolge nell'ambito della Giornata Regionale delle Associazioni Toscane Diabetici e prevede una corsa campestre con uno svolgimento del percorso di 5 Km complessivi e la possibilità di partecipare sia in forma "competitiva" che "non competitiva". La fase "non competitiva" prevede un traguardo anticipato al 2° Km.

La sede prescelta è presso l'Associazione Sportiva C.I. La Querce, nel Comune di Montemurlo (PO), in data 21 settembre 2008.

Domenica 21 settembre 2008
C.I. La Querce - Via La Querce
Montemurlo (PO)

- ore 9.00 Registrazione dei partecipanti
- ore 9.30 Saluto ed introduzione alla giornata
(*Sig. Roberto Cocci*)
- ore 9.45 Attività fisica: dalla teoria alla pratica
(*Dr.ssa C. Baggione*)
- ore 10.15 Sport, integratori alimentari e diabete
(*Dr. Riccardo Trentin Farmacologo*)
- ore 10,45 Il giovane con diabete e l'attività sportiva
(*Dr.ssa Sonia Toni*)
- ore 11.30 Corsa campestre: Percorso non competitivo 2000 metri
Percorso competitivo 5000 metri
- ore 12.30 Premiazione e Conclusioni
- ore 13.00 Buffet
- Ore 16,00 Dimostrazione equestre degli allievi del centro Ippico