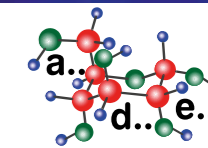


**ASSOCIAZIONE DIABETICI
ONLUS**



POLO PER ATTIVITÀ MOTORIA METABOLICA PER PAZIENTI DIABETICI



Stili di Vita... Benessere...

A.D.E. ONLUS

OSPEDALE DI GUBBIO - GUALDO TADINO

PALESTRA SAN MARCO - GUBBIO

CENTRO RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA GUALDO TADINO

Sede Legale: Largo San Francesco, n. 7
Sede Operativa: Piazzale A. Frondizi
06024 GUBBIO (PG)
Tel. e Fax 075.9221764
adegubbio@libero.it



Diabete: perché l'attività fisica è importante

L'esercizio fisico è parte integrante del piano di trattamento del Diabete Mellito.

La prima osservazione storica sull'argomento risale alla prima metà dell' 800 ed è presente nel libro "Memoires d'un diabetique" in cui l'autore, medico e diabetico, riferiva che dopo un pasto abbondante era solito percorrere di corsa i boulevard esterni di Parigi e ne provava grande giovamento sul suo fisico.

La prima osservazione scientifica risale invece al 1926 (solo 5 anni dopo la scoperta dell'insulina), anno in cui Lawrence, medico inglese e diabetico, pubblicò sul British Medical Journal un articolo in cui dimostrava su se stesso che una iniezione di 10 unità di insulina produceva un abbassamento glicemico molto maggiore e più rapido se era seguita da un esercizio fisico piuttosto che se si restava a riposo.

Per il sinergismo d'azione del lavoro muscolare e dell'insulina, l'esercizio fisico venne considerato un "pilastro" della terapia del diabete (Joslin Clinic, 1959).

Un programma di allenamento ideale per il paziente diabetico, dovrebbe includere tutte e due le tipologie di esercizio, aerobico e anaerobico, privilegiando l'impegno temporale a favore dell'attività aerobica,

Benefici di uno Stile di Vita Sano

UN BUON CONTROLLO METABOLICO È CONDIZIONE INDISPENSABILE ALLA PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE DEL DIABETE.

- 1 Prevenzione delle malattie cardiovascolari
- 2 Miglioramento del profilo lipidico meno aterogeno:
 - Riduzione dei livelli di trigliceridi;
 - Aumenta il colesterolo "buono" HDL;
 - Riduce il colesterolo "cattivo" LDL.
- 3 Riduzione dei livelli di pressione arteriosa
- 4 Perdita di peso e in particolare riduzione della massa grassa
- 5 Miglioramento delle funzioni cognitive "Concentrazione memoria" e tono dell'umore

Orari

PALESTRA SAN MARCO - GUBBIO: LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ: 10.00 / 11.00

CENTRO RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA GUALDO TADINO: MARTEDÌ - VENERDÌ: 15.15 / 16.15

**CORSO GRATUITO PER DUE MESI
PRESSO L'OSPEDALE DI GUBBIO-GUALDO TADINO**

DIVENTA SOCIO ANCHE TU !!!

PER DIVENTARE SOCIO BASTA CHIEDERE L'ISCRIZIONE PRESSO UNA DELLE NOSTRE SEDI E VERSARE LA QUOTA DI EURO 15,00 ANNUALI

Cinque X Mille

C'è un modo di sostenere A.D.E. che non costa nulla.

La finanziaria ha riconfermato la possibilità di destinare una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a sostegno del volontariato e delle organizzazioni di utilità sociale. Destinando ad A.D.E. il tuo cinque per mille, contribuisce a realizzare gli obiettivi dell'associazione senza alcun aggravio delle imposte.

Come fare

Puoi esprimere il tuo sostegno a A.D.E. firmando nell'apposito spazio della dichiarazione dei redditi («sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale») e indicando nello spazio sottostante il nostro codice fiscale: **9 5 0 0 3 6 8 0 5 4 3**



Chiedi informazioni presso tutte le nostre sedi:

GUBBIO: Piazzale Arturo Frondizi
BRANCA: FRONT OFFICE presso Ambulatori di DIABETOLOGIA
BRANCA: presso LA SALETTA all'interno dell'Agorà.

Telefoni:

075 922.17.64 sede Gubbio

075 927.05.70 front-office

075 927.04.83 saletta branca

www.adeubbio.it - adeubbio@libero.it