

**1<sup>a</sup> Edizione**



**DM1 ed attività fisica:  
tra il dire e il fare c'è  
di mezzo il mare.**

Tutto quello che dobbiamo sapere per gestire  
al meglio la glicemia durante l'attività fisica.

Il supporto della tecnologia come alleato:  
qualcosa è cambiato?

**16 - 17 Maggio 2025**

**Pistoia**

# Venerdì 16 Maggio 2025

---

**14.00** Registrazione partecipanti

**14.45** Apertura del corso e presentazione degli obiettivi  
*M. Calabrese*

## **I SESSIONE - ATTIVITÀ FISICA E DM1: FAKE NEWS?**

**15.00** Educazione al movimento: la ricerca della motivazione  
*S. Fratini*

**15.30** DM1 e attività fisica: quando “sì”, quando “no”, quando “forse”  
*L. Ianni*

*Misurazione della glicemia, prima del pasto*

**16.00** Coffee break

*Misurazione della glicemia, dopo il pasto*

## **II SESSIONE - AUTOCONTROLLO ED ALIMENTAZIONE: ALLEATI PER UNA BUONA PERFORMANCE?**

**16.30** Monitoraggio glicemico: meglio una fotografia o, meglio, un film?  
*C. Lamanna*

## **ESERCIZI FISICI PER IL CORPO** *(Divisione in gruppi di lavoro)*

**17.00** Attività motoria coordinata da tutor  
*L. Becheroni*

**18.30** Confronto e discussione con i Tutor

**19.00** Come adeguare l'alimentazione durante l'attività fisica  
*K. M. Petrucci*

**19.30** Conclusione della prima giornata con indicazioni dell'attività da effettuare a cena (con esercitazione su conteggio dei carboidrati)  
*M. Calabrese*

---

# Sabato 17 Maggio 2025

---

- 09.30** Apertura della giornata con breve remind di quanto svolto nella giornata precedente  
*M. Calabrese*

## I SESSIONE – TUTTI GLI SPORT SONO UGUALI?

- 10.00** Quale sport per chi è affetto da DM1  
*L. Ianni*

### ESERCIZI FISICI PER IL CORPO (Divisione in gruppi di lavoro)

- 10.30** Attività fisica con MDI e con CSII  
*C. Lamanna*

*Misurazione della glicemia, prima del pasto*

- 11.00** Coffee break

*Misurazione della glicemia, dopo il pasto*

## II SESSIONE – COSA CI SPINGE A FARE SPORT?

- 11.30** Lo sport come “rinascita”  
*M. Priore*

- 12.30** Gli accorgimenti riguardo agli arti inferiori prima, durante e dopo l'attività fisica  
*Y. Vignoli*

- 13.00** Take home message

- 13.45** Conclusioni e chiusura del corso  
*M. Calabrese*
-

# Informazioni Generali

---

## **SEDE DEL CORSO**

Grand Hotel Villa Cappugi  
Via di Collegigliato, 45,  
51100 Pistoia

## **ISCRIZIONE**

Il corso è gratuito ed è riservato a 20 partecipanti.

## **OBIETTIVO**

Attraverso le attività teoriche e successivamente pratiche con attività motorie (di lieve entità) ed intervallate dalle varie misurazioni dei valori si cercherà di interagire maggiormente sul rapporto docente-discente per favorire una maggiore gestione della malattia, con anche l'aiuto della dietista

## **ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

Pratico a strati, pantaloni lunghi di cotone, T-shirt, scarpe da ginnastica

---

## REFERENTE DEL CORSO

**Maria Calabrese**

*Direttore SOS*

*Diabetologia e Malattie del Metabolismo*

*USL Toscana Centro sede Prato*

## ELENCO DOCENTI

Lorenzo Becheroni

Maria Calabrese

Stefano Fratini

Lucia Ianni

Caterina Lamanna

Katia Maria Petrucci

Monica Priore

Ylenia Vignoli

---





CON IL SUPPORTO  
NON CONDIZIONATO DI



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



[www.mcrconference.it](http://www.mcrconference.it)

Via Finlandia, 26 | 50126 Firenze

055 4364475 | [info@mcrconference.it](mailto:info@mcrconference.it)