

Progetto: Una valutazione più efficace nella gestione del DM tipo 2 mediante interventi di educazione terapeutica, CHO counting e utilizzo intermittente e non continuo di strumenti tecnologici per il controllo della glicemia.

Razionale:

Il Counting dei carboidrati e dei nutrienti in generale, oltre che essere difficile, e' influenzato da numerosi fattori individuali, quali la motilità gastrointestinale, i farmaci e il microbiota per cui in molti pazienti, sia di tipo 1 che di tipo 2, la risposta glicemica al pasto e' spesso variabile e imprevedibile, per cui sarebbe necessario un intervento educativo piu' individualizzato (Zeevi D, Korem T, Zmora N, et al. Personalized nutrition by prediction of glycemic responses. Cell 2015;163:1079-1094; Mendes-Soares H, Raveh-Sadka T, Azulay S, et al. Assessment of a personalized approach to predicting postprandial glycemic responses to food among individuals without diabetes. JAMA Netw Open 2019).

Il monitoraggio continuo del glucosio attraverso sensore sottocutaneo costituisce un importante strumento terapeutico che consente, retrospettivamente, di valutare l'andamento glicemico e l'efficacia della gestione dei pasti e della terapia da parte del paziente.

Ciò è stato dimostrato non solo nel diabete di tipo 1, ma anche nel diabete di tipo 2 trattato con antidiabetici orali ed insulina basale (Hun Jee Choe, Eun-Jung Rhee, Jong Chul Won, Kyong Soo Park, Won-Young Lee and Young Min Cho. Effects of Patient-Driven Lifestyle Modification Using Intermittently Scanned Continuous Glucose Monitoring in Patients With Type 2 Diabetes: Results From the Randomized Open-label PDF Study. Diabetes Care 2022;45:2224-2230). In questi pazienti, la verifica della gestione dei pasti con l'uso intermittente del CGM ha comportato un miglioramento dell'HbA1c.

Obiettivi del progetto:

Obiettivo del progetto è quello di proporre un programma di educazione terapeutica per il paziente diabetico di tipo 2, che promuova una migliore capacità di autogestione della malattia, una educazione alla prevenzione o alla gestione delle complicanze acute o croniche, una educazione alla prevenzione o alla cura del piede diabetico, un uso attento della terapia farmacologica e un'aderenza ad una alimentazione corretta mediante questionari, modelli dietetici personalizzati oltre che alle indicazioni sull'attività fisica necessaria.

Nei pazienti inclusi nel progetto sarà prevista la verifica dell'efficacia dell'intervento educativo e l'acquisizione delle abilità di autogestione l'utilizzo intermittente di sensore FGM.

Per i pazienti con DM tipo 2 sono previsti incontri a cadenza mensile dedicati al corretto stile di vita: alimentazione e attività fisica e a tematiche particolari, quali per esempio i viaggi, lo sport, la programmazione di una gravidanza e la cura dei piedi. In considerazione della complessità dell'educazione alimentare e nutrizionale per i pazienti anziani o con bassa alfabetizzazione con diabete mellito di tipo 2 (T2DM), viene proposto anche un approccio dietetico semplificato chiamato "Plat Diet", (Dieta del piatto) questo è un modello visivo che promuove un'alimentazione sana attraverso le immagini. La parte centrale è una figura di un piatto piano, che funge da grafico a torta per mostrare le proporzioni dei diversi alimenti diviso in tre sezioni, un quarto del piatto contiene pesce, pollame o carne; un quarto contiene alimenti di base (carboidrati) e il restante mezzo piatto contiene verdure (fig1). Questo modello sembra aver maggior efficacia anche nel controllo del peso e dell'assetto lipidico.

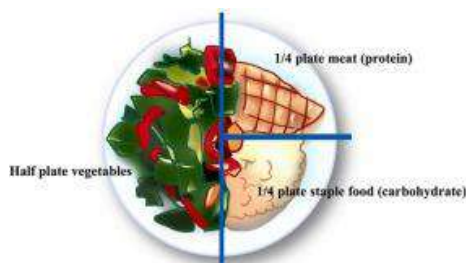


FIG 1 Plat Diet

Per i pazienti con DM tipo 2 insulinotrattati, poiché un limite della terapia insulinica è costituito dalla difficoltà di calcolare il bolo prandiale, gli incontri si focalizzeranno sul contenuto dei carboidrati (CHO) nei pasti e relativo rapporto Insulina /CHO calcolato su base individuale. Particolare attenzione verrà data a quella fascia di pazienti che si sentono a disagio con l'uso di tecnologie avanzate o che non hanno accesso a tali tecnologie a causa dell'età, dell'istruzione o delle barriere linguistiche proponendo un "Conteggio semplice dei carboidrati" che prevede un aiuto più specifico riguardo il calcolo delle dosi di insulina e una stima semplificata degli alimenti consumati regolarmente. L'utilizzo del Counting dei CHO permetterà di ottenere un miglior controllo metabolico modificando la dieta ed apportando variazioni ragionate alla terapia conservando il buon compenso metabolico e ottenendo una maggiore riduzione di HbA1c.

Attese:

Il paziente sarà in grado di:

1. Conoscere quali sono i vantaggi e qual è il percorso formativo per poter utilizzare il conteggio dei CHO;
2. Sapere cosa sono i carboidrati e quali sono gli alimenti che li contengono;
3. Sapere quantificare i carboidrati presenti negli alimenti ed il loro quantitativo nella singola porzione consumata;
4. Riuscire a scambiare gli alimenti mantenendo fissa la quota di carboidrati;
5. Imparare ad applicare il conteggio dei carboidrati variando la dose di insulina in base all'apporto dei carboidrati al singolo pasto;
6. Saper usare correttamente il rapporto I/CHO;
7. Essere in grado di gestire situazioni particolari.

Programma:

Ad ogni partecipante verranno chiesti gli stessi dati raccolti ad inizio corso e dopo 6 mesi, con modalità da definire, tenendo conto del rispetto della privacy

Gruppo A) DM tipo 2 insulinodipendente: 4 incontri (12 marzo 2024/14 maggio 2024/9 luglio 2024/8 ottobre 2024)

12 Marzo 2024:

- 9:30** – arrivo dei partecipanti e raccolta dati per Peso, Altezza, IMC, Circonferenza vita;
- raccolta della pressione arteriosa e dei dati di Emoglobina glicosilata e Profilo lipidico.
- l'importanza dell'autocontrollo glicemico mediante l'utilizzo di strumenti tecnologici – *Prof. Claudio Tubili*;
- come gestire l'attività fisica programmata e non - *Prof. Claudio Tubili*.
- la dieta mediterranea (consegna in aula del questionario sulla qualità della vita nel diabete e sull'aderenza alla Dieta Mediterranea) – Dott.ssa Stefania Agrigento;
- Il counting dei carboidrati: dalle tabelle alle App - Dott.ssa Stefania Agrigento
- Il modello semplificato di dieta: la dieta del piatto (Plat Diet) - Dott.ssa Stefania Agrigento;
- Il frazionamento dei pasti – *Dott.ssa Stefania Agrigento*;
- 12,30** – chiusura del corso

Il 14 maggio 2024/9 luglio 2024:

- 9:30** – arrivo dei partecipanti e raccolta dati per Peso, Altezza, IMC, Circonferenza vita;
- raccolta della pressione arteriosa e dei dati di Emoglobina glicosilata e Profilo lipidico.
- la dieta mediterranea (consegna in aula del questionario sulla qualità della vita nel diabete e sull'aderenza alla Dieta Mediterranea) – Dott.ssa Stefania Agrigento;
- Il counting dei carboidrati: dalle tabelle alle App - Dott.ssa Stefania Agrigento
- Il modello semplificato di dieta: la dieta del piatto (Plat Diet) - Dott.ssa Stefania Agrigento;
- il frazionamento dei pasti – *Dott.ssa Stefania Agrigento*;
- 12,30** – chiusura del corso

8 ottobre 2024

- 9:30** – arrivo dei partecipanti e raccolta dati per Peso, Altezza, IMC, Circonferenza vita;
- raccolta della pressione arteriosa e dei dati di Emoglobina glicosilata e Profilo lipidico.
- l'importanza dell'autocontrollo glicemico mediante l'utilizzo di strumenti tecnologici – *Prof. Claudio Tubili*;
- come gestire l'attività fisica programmata e non - *Prof. Claudio Tubili*.
- la dieta mediterranea (consegna in aula del questionario sulla qualità della vita nel diabete e sull'aderenza alla Dieta Mediterranea) – Dott.ssa Stefania Agrigento;
- Il counting dei carboidrati: dalle tabelle alle App - Dott.ssa Stefania Agrigento
- Il modello semplificato di dieta: la dieta del piatto (Plat Diet) - Dott.ssa Stefania Agrigento;
- Il frazionamento dei pasti – *Dott.ssa Stefania Agrigento*;
- 12,30** – chiusura del corso

Gruppo B DM tipo 2 non insulino trattato (indicazioni nutrizionali e stile di vita corretto) 4 incontri (9 aprile 2024, 11 giugno 2024, 10 settembre 2024 , 12 novembre 2024)

9 aprile 2024

- 9:30** – arrivo dei partecipanti e raccolta dati per Peso, Altezza, IMC, Circonferenza vita;
- raccolta della pressione arteriosa e dei dati di Emoglobina glicosilata e Profilo lipidico.
- l'importanza dell'autocontrollo glicemico mediante l'utilizzo di strumenti tecnologici –
Prof. Claudio Tubili;
- come gestire l'attività fisica programmata e non - *Prof. Claudio Tubili.*
- la dieta mediterranea (consegna in aula del questionario sulla qualità della vita nel diabete e sull'aderenza alla Dieta Mediterranea) – *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- Il modello semplificato di dieta: la dieta del piatto (Plat Diet) - *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- Il frazionamento dei pasti – *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- 12,30** – chiusura del corso

11 giugno 2024, 10 settembre 2024

- 9:30** – arrivo dei partecipanti e raccolta dati per Peso, Altezza, IMC, Circonferenza vita;
- raccolta della pressione arteriosa e dei dati di Emoglobina glicosilata e Profilo lipidico.
- la dieta mediterranea (consegna in aula del questionario sulla qualità della vita nel diabete e sull'aderenza alla Dieta Mediterranea) – *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- Il modello semplificato di dieta: la dieta del piatto (Plat Diet) - *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- Il frazionamento dei pasti – *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- 12,30** – chiusura del corso

12 novembre 2024

- 9:30** – arrivo dei partecipanti e raccolta dati per Peso, Altezza, IMC, Circonferenza vita;
- raccolta della pressione arteriosa e dei dati di Emoglobina glicosilata e Profilo lipidico.
- l'importanza dell'autocontrollo glicemico mediante l'utilizzo di strumenti tecnologici –
Prof. Claudio Tubili;
- come gestire l'attività fisica programmata e non - *Prof. Claudio Tubili.*
- la dieta mediterranea (consegna in aula del questionario sulla qualità della vita nel diabete e sull'aderenza alla Dieta Mediterranea) – *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- Il modello semplificato di dieta: la dieta del piatto (Plat Diet) - *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- Il frazionamento dei pasti – *Dott.ssa Stefania Agrigento;*
- 12,30** – chiusura del corso

10 dicembre 2024

- 9:30 – 12:30 – Conclusione del corso di tutti e due i gruppi con distribuzione del questionario GISED;
- Conclusione del Follow Up per raccolta dati, Pressione arteriosa, Emoglobina glicosilata e Profilo lipidico;
 - Saluto dei partecipanti da parte del prof. Claudio Tubili e dott.ssa Stefania Agrigento

Roma, 04.12.2023

In Fede
Presidente Pro.Des – Progetto Diabete & Salute – APS
Consigliere FederDiabete Lazio
Delegata Diabete tipo 1 >18 anni FederDiabete Lazio in DI
Consigliere Nazionale Diabete Italia

