

“ Prima vedevo la dieta come una restrizione, invece adesso ho capito che si tratta di mangiare meglio, senza spuntini, con la colazione salata, e provando le ricette bilanciate suggerite dagli esperti ”

“ Già dopo pochi mesi dall'inizio del programma ho ridotto la terapia farmacologica: vuol dire che effettivamente può funzionare! ”

“ Cammino di più e seguo alcuni esercizi,
e anche se all'inizio mi sentivo stanca, ho piano
piano recuperato energia, mi sento meglio
e dormo meglio ”

Il programma C4D-Italia è appena terminato, ma **sono in preparazione nuove iniziative**. Se vuoi saperne di più scrivi a c4d-italia@iss.it

Claudia Giacomozzi, Istituto Superiore di Sanità, Roma

Coordinatore



Partner clinics



The project CARE4DIABETES has received funding by the European Commission under GA 101082427

Cambia il tuo stile di vita!

Buone abitudini e consapevolezza possono ridurre il carico delle complicanze del diabete



Chiedi consiglio al tuo medico
o al tuo diabetologo per migliorare
il tuo stile di vita

Per cominciare **leggi i decaloghi del progetto Care4Diabetes-Italia**
<https://c4d.iss.it>



IL PROGETTO CARE4DIABETES ITALIA

ha l'obiettivo di **sviluppare consapevolezza** sul diabete di tipo 2 e le sue complicanze e sul ruolo di un più sano stile di vita nel **ridurre il carico della malattia**, agendo sui fattori di rischio modificabili.

C4D-Italia è parte della Joint Action europea **Care4Diabetes (C4D)**: è uno dei 22 programmi attuati in 12 Paesi di tutta Europa che hanno coinvolto più di 800 partecipanti e 120 professionisti sanitari.



Una buona
pratica,
basata su
4 pilastri

- nutrizione
- movimento
- rilassamento
- riposo

Un
programma
di **12 mesi**
per ciascun
ciclo

- 6 mesi di attività intensiva •
- 6 mesi di follow-up •

Una
piattaforma
digitale per

- consultare contenuti informativi
- auto-monitorare l'andamento nel tempo di alcuni semplici parametri
- incontrare online professionisti
- confrontarsi con altri partecipanti

a cui fare riferimento
attraverso incontri regolari
online e in presenza

Un **team**
multi-
disciplinare di
professionisti
esperti



numeri

59 partecipanti

tra i 40 e i 70 anni

2 cicli

da gennaio 2024 a ottobre 2025

9 trainer esperti:

Coordinatrice / Diabetologi /
Podologo / Nutrizionista /
Psicoterapeuta / Coach /
Tecnologo

risultati

- elevata partecipazione
- feedback positivi
- aumento di consapevolezza delle complicanze
- aumento di consumo di frutta e verdura
- aumento dell'attività fisica
- perdita di peso
- migliore controllo glicemico e salute percepita