

## **INFORMAZIONE E FORMAZIONE SUGLI STILI DI VITA PER LA PREVENZIONE DEL DOPING NEGLI AMBIENTI DI LAVORO**

### **OBIETTIVO DEL PROGETTO**

---

Dimostrare sperimentalmente che stili di vita corretti e l'attività motoria senza l'aiuto di farmaci e/o integratori aumentano le capacità atletiche di giovani che non fanno attività agonistica. in

### **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

Scopo del progetto: è di valutare l'effetto dell'attività fisica e di una dieta bilanciata in soggetti giovani che non fanno uso di farmaci, di integratori e di prodotti erboristici.

Numero dei soggetti: 50 soggetti da suddividere in due gruppi:

- il primo (chiamato gruppo di controllo) sarà formato da 25 soggetti medicalizzati con stili di vita non corretti
- il secondo (chiamato gruppo di studio) sarà formato da 25 soggetti non medicalizzati e con stili di vita non corretti

Criteri di inclusione/esclusione dei soggetti: i soggetti dovranno avere massimo 30 anni, potranno essere di entrambi i sessi e saranno esclusi soggetti con patologie di rilievo in atto e che seguano una terapia farmacologica specifica.

Procedura dello studio: i soggetti vengono selezionati tra i dipendenti della ditta LINDT in base ai criteri random sopra esposti.

Tutti i soggetti saranno sottoposti ad accertamenti medici iniziali di base e valutazioni funzionali.

Il gruppo di studio seguirà un ciclo di lezioni sull'importanza degli stili di vita corretti (fumo,alcool,alimentazione, sedentarietà) e sui problemi connessi al doping ed all'uso scorretto di farmaci, a ciascuno di loro sarà dato uno schema alimentare personalizzato. Contemporaneamente cominceranno a praticare attività fisica seguiti da personale laureato in scienze motorie.

Caratteristiche della dieta: i soggetti del secondo gruppo seguiranno una dieta a basso carico glicemico con tre pasti e due spuntini quotidiani. Ad ogni soggetto verrà dato uno schema alimentare (con un'ampia possibilità di sostituzione dei vari cibi) che terrà conto della massa magra e dell'attività praticata da ciascuno. Ogni soggetto dovrà registrare in un diario alimentare i cibi e le bevande effettivamente consumate quotidianamente. Tale diario sarà controllato dai medici specialisti per verificare l'aderenza allo schema dietetico proposto.

Caratteristiche dell'attività fisica: i soggetti del secondo gruppo verranno suddivisi in due sottogruppi.

- al primo verrà somministrato un carico bisettimanale all'aperto ( medico dello sport e laureato in scienze motorie) di jogging-running su percorsi cittadini facilmente accessibili e misurabili (pista ciclabile, percorsi vita nei boschi).
- al secondo un corso bisettimanale in palestra (laureato in scienze motorie) di miglioramento mantenimento della forza muscolare e del range articolare.
- Un sottogruppo di 10 soggetti per ogni tipologia verrà valutato durante ogni uscita con un cardiofrequenzimetro

Al termine di tre mesi verranno rivalutati tutti i soggetti di entrambi i due gruppi con i medesimi parametri in entrata.

**Fase 0**

Consegna dei questionari per indagine stili di vita (assunzione farmaci, integratori, prodotti di erboristeria, fumo, alcool, sport)

**Fase 1**

Analisi dei questionari per l'individuazione dei soggetti coinvolti nel progetto, successivamente suddivisione in due gruppi uno di controllo e uno di studio.

**Fase 2**

Visite mediche e test funzionali in entrata al gruppo di controllo e a quello di studio.

**Fase 3**

Formazione e informazione tramite lezioni al gruppo di studio da parte del personale sanitario opportunamente addestrato.

*Previsti per la fase 1,2,3 circa 40 giorni*

**Fase 4**

Somministrazioni della dieta e dei carichi di lavoro proporzionali e personalizzati

*Previsti per la fase 4 circa 3 mesi*

**Fase 5**

Visite mediche e test funzionali in uscita al gruppo di controllo e a quello di studio.

**Fase 6**

Somministrazioni test di valutazione di apprendimento al solo gruppo di studio

**Fase 7**

Elaborazione dei dati

*Previsti per la fase 5,6,7 circa 30 giorni*

**Fase 8**

Convegno di chiusura aperto ai soggetti coinvolti e alle Istituzioni Locali (ASL, Comune, Provincia etc)  
Consegna del materiale informativo all'Associazione Industriali, all'Associazione dei Medici di Base e alla Federazione Medico Sportiva ed alle Associazioni Sindacali.

*Previsti per la fase 8 circa 20 giorni*

## **METODOLOGIA**

### **Fase 0-1**

Il soggetto ideale è di età al di sotto dei 35 anni che sia sedentario senza patologie di rilievo in atto e che non segua una terapia farmacologica specifica e non presenti in entrata manifeste patologie ed accetti spontaneamente la sperimentazione (consenso informato).

### **Fase 2**

I soggetti verranno sottoposti a visite mediche (ecg basale e da sforzo, peso, altezza, bmi, pliche) e test funzionali (test di conconi) in entrata serviranno come indicatore dello stato morfofunzionale del soggetto. Non saranno invasivi verranno svolti dai medici specialisti in strutture qualificate.

### **Fase 3**

Il gruppo di studio seguirà una serie di lezioni sull'importanza degli stili di vita corretti e sui problemi connessi al doping ed all'uso scorretto di farmaci (fumo, alcool, sedentarietà, doping/farmaci, obiettivi del progetto) e verrà distribuito del materiale informativo.

### **Fase 4**

A ciascuno dei soggetti del gruppo di studio sarà dato uno schema alimentare personalizzato. Saranno divisi tra chi gradirà fare attività in palestra e chi invece preferirà quella attività aperta. Dieci saranno monitorati durante l'attività con cardiofrequenzimetri.

### **Fase 5**

Dopo il periodo allenante verranno ripetuti i test funzionali e le visite sia al gruppo di studio che a quello di controllo.

### **Fase 6**

Tramite questionario si sonderanno le conoscenze acquisite e le sensazioni maturate durante il periodo di lavoro dal gruppo di studio.

### **Fase 7**

Test morfofunzionali e risultati dei questionari verranno elaborati confrontati e commentati.

### **Fase 8**

Il convegno finale prevede il coinvolgimento di tutti gli attori (soggetti testati, medici della FMSI, medici di base, associazioni sindacali e industriali) sui temi del bando ed i risultati dell'esperienza anche tramite consegna a tutti degli opuscoli.

## **CRITERI E INDICATORI PER LA VERIFICA DEI RISULTATI**

Test di valutazioni in entrata ed in uscita

Test di valutazione

### ***Risultati attesi e trasferibilità alla Commissione e/o al Servizio Sanitario Nazionale***

#### **Risultati attesi**

Miglioramento delle conoscenze tramite applicazione pratica delle indicazioni teoriche sugli stili di vita e la prevenzione del doping e dell'abuso dei farmaci.

L'originalità del progetto proposto è nel rendere parte attiva i soggetti che devono essere formati coinvolgendoli in prima persona in attività programmate. Lo stimolo finale legato al miglioramento di alcuni semplici parametri morfofisiologici (peso, frequenza cardiaca per es.) dovrebbe essere il messaggio maggiormente recepito in quanto singolarmente percepibile.

Il fatto che questa attività venga proposta in una azienda ha poi il grande vantaggio di poter allargare la comunicazione e l'esperienza all'interno dell'industria stessa (intesa non solo come dipendenti ma anche come proprietà) ma anche a livello di Associazione Industriali. Ai medici di base dei soggetti prescelti verrà inviata la comunicazione del progetto e la disponibilità a condividerne i passaggi ed i risultati.

#### **Trasferibilità**

Responsabilità sociale delle imprese nella informazione e formazione del proprio personale in ambito socio-sanitario. Coinvolgimento della catena produttiva (industria, sindacato, lavoratore, medici) alla partecipazione formativa sui temi in oggetto.