

CARE4DIABETES:

Reducing the burden of non-communicable diseases by providing a multidisciplinary lifestyle treatment intervention for type 2 diabetes



Joint Action Europea (feb 2023 - gen 2026; <https://c4djointaction.eu/>)

Sviluppa **CONSAPEVOLEZZA** su

- il diabete di tipo 2 e le sue complicanze
- il ruolo di un più sano stile di vita nel ridurre il carico della malattia e l'impatto dei fattori di rischio modificabili

Si basa su

- motivazione al cambiamento
- i 4 pilastri del benessere (nutrizione, movimento, rilassamento e riposo)
- attività in presenza e online (6 mesi + follow-up)
- interazione nel gruppo (community) e con un Team Multidisciplinare

Trasferisce in ciascun Paese la Buona Pratica Europea «ReverseDiabetes2Now»



22 PROGRAMMI ATTIVATI IN 12 PAESI



- 860 partecipanti, 120 professionisti sanitari (trainer)
- 2 cicli, ciascuno con 2 fasi di 6 mesi (intervento/follow-up)
- protocollo pubblicato in: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22246-w>



e in Italia...



una Buona Pratica



una piattaforma digitale
<https://c4d.iss.it>



un programma su 12 mesi (6 + 6)



un Team multidisciplinare



coordinatore diabetologo } prevenzione e cura del piede diabetico
podologo
nutrizionista
psicoterapeuta
coach
tecnologo

Coordinatore



Partner clinici



Numeri

- 59 partecipanti (40-70 anni)
- 2 cicli (25 + 34)
- ciclo 1: gen 2024 – gen 2025
- ciclo 2: ott 2024 – ott 2025
- 9 trainer (nutrizionista, coach, podologo, psicoterapeuta, diabetologo, tecnologo)



Risultati

- elevata partecipazione
- feedback positivo
- aumento di: consapevolezza delle complicanze; consumo di frutta e verdura; attività fisica; salute percepita
- perdita di peso
- migliore controllo glicemico

Cosa dicono i Partecipanti...

«E' istruttivo perché ti mette a conoscenza delle complicanze del diabete e ti rende più consapevole dei rischi e di quello che devi affrontare»



«Prima vedevo la dieta come una restrizione, invece qui ho capito che si tratta di mangiare meglio, senza spuntini, con la colazione salata, e provando le ricette della piattaforma»

«Già dopo pochi mesi ho ridotto la terapia, quindi 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»

«Ci sono preziosi consigli sul movimento, sull'esercizio fisico quotidiano, le passeggiate, gli esercizi da fare anche da seduto, o sul letto»



Il programma C4D Italia terminerà a fine ottobre 2025, ma sono in preparazione nuove iniziative. Se vuoi saperne di più scrivi a c4d-italia@iss.it



DIPARTIMENTO
MALATTIE CARDIOVASCOLARI,
ENDOCRINO-METABOLICHE
E INVECCHIAMENTO

Claudia Giacomozzi, Istituto Superiore di Sanità, Roma