



Un minuto di allenamento puÃ² bastare? L'esercizio snack combatte il diabete, lo studio

Descrizione

(Adnkronos) â??

Un solo minuto di attivitÃ fisica, magari in ufficio, puÃ² aiutare le persone affette da diabete tipo 2 a stabilizzare il livello di zuccheri nel sangue. E' un'indicazione che arriva da un nuovo studio che si concentra sugli esercizi snack. La ricerca ha coinvolto 31 persone tra uomini e donne affetti dalla patologia: i soggetti hanno svolto 4 brevi sessioni di attivitÃ fisica â?? appunto gli esercizi snack â?? nell'arco di una giornata, al lavoro o a casa, producendo effetti positivi nel controllo della glicemia.

Lo studio, condotto dal professor Jonathan Little dell'universitÃ del British Columbia e pubblicato nelle scorse settimane su Diabetologia, come evidenzia il Washington Post Ã uno dei primi ad analizzare i risultati prodotti dalle reali micro-sessioni, senza fermarsi alle simulazioni in laboratorio. I ricercatori si sono soffermati anche sull'impatto complessivo dei 4 minuti totali: l'effetto Ã stato definito significativo dal professor Little.

In passato, altre ricerche hanno acceso i riflettori su brevissime sessioni di attivitÃ e sui loro effetti. Tali studi, perÃ², si svolgevano nei laboratori, coinvolgendo soprattutto volontari senza patologie pregresse o studenti. Le condizioni, in sostanza, non rispecchiavano quelle riscontrabili quotidianamente nella vita reale. Il professor Little e i suoi colleghi hanno reclutato 31 adulti â?? uomini e donne â?? affetti da diabete tipo 2. Nessuna delle persone arruolate svolgeva attivitÃ fisica regolare. Il livello di zuccheri nel sangue Ã stato monitorato costantemente con appositi dispositivi, che hanno tenuto sotto controllo anche la frequenza cardiaca.

Quali esercizi snack sono stati inseriti nel programma?

corsa sul posto

squat

jumping jack (saltelli con braccia e gambe larghe)

••••• passi laterali

••••• step up con salita e discesa da un gradino elevato.

Ogni persona arruolata nello studio ha completato 4 esercizi nell'arco di una giornata, con sessioni singole di almeno un minuto. Secondo i responsabili dello studio, sarebbe opportuno svolgere attività , entro un'ora dopo il pasto, ad un'intensità di livello 7 nella propria scala da 1-10.

I volontari hanno seguito la tabella per 2 giorni. Poi, per altri 2 giorni non hanno svolto esercizi e non hanno variato il regime alimentare per tutto il periodo. Le analisi sui livelli di zucchero del sangue hanno evidenziato la differenza: risultati migliori nei giorni caratterizzati dagli exercise snack, con picchi glicemici contenuti e brevi dopo i pasti. Gli effetti, hanno sottolineato i ricercatori, pur essendo costanti non si sono rivelati di proporzioni rilevanti. Il dato, va letto in relazione all'impegno richiesto: tutti i partecipanti hanno definito la routine perfettamente gestibile.

Questo studio ha esaminato solo gli effetti a breve termine e non mostra se il modello proposto con continuità avrebbe un impatto maggiore o duraturo sulla glicemia. Abbiamo dovuto fare delle scelte in qualche modo arbitrarie riguardo alla durata e al numero delle sessioni, ha evidenziato Little. Non pensiamo che ci sia nulla di magico in un minuto di esercizio preciso, o in quattro minuti al giorno. Settanta secondi alla volta e non sessante potrebbero essere meglio. Oppure cinque mini-allenamento al giorno e non quattro. Trovate che funziona per voi, ha detto il professore. Allo stesso tempo, hanno evidenziato gli esperti, gli esercizi snack non sono concepiti per sostituire un'attività fisica regolare e continuativa.

•••••

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 1, 2026

Autore

redazione