



Camminare di pomeriggio Ã meglio per la glicemia, lo studio e lâorario ideale

Descrizione

(Adnkronos) â

Meglio camminare di mattina o di pomeriggio? Per il controllo della glicemia la risposta cambia a seconda dellâorario, soprattutto se si soffre di diabete di tipo 2. Una review pubblicata su Trends in Endocrinology & Metabolism â firmata da ricercatori dellâuniversitÃ di Copenhagen e del Karolinska Institutet di Stoccolma â evidenzia che lâesercizio fisico svolto nel pomeriggio offre benefici maggiori in relazione al metabolismo del glucosio rispetto a quello mattutino. Gli studi mostrano infatti livelli di glicemia piÃ¹ bassi e una migliore risposta insulinica dopo le sessioni pomeridiane. Un aspetto importante soprattutto per chi Ã affetto da diabete di tipo 2.

Secondo lâanalisi che trova spazio anche sul Washington Post, per questa specifica categoria di soggetti, lâesercizio fisico svolto nel tardo pomeriggio tende a portare a miglioramenti sostanziali e duraturi nel controllo della glicemia. Lo stesso esercizio fisico svolto al mattino presto, dâaltro canto, spesso causa un aumento della glicemia e una risposta insulinica alterata. âCâÃ un crescente numero di prove che suggeriscono che lâesercizio fisico svolto nel tardo pomeriggio possa offrire benefici supplementari per la saluteâ, sostiene la professoressa Trine Moholdt, scienziata dello sport presso lâUniversitÃ norvegese di scienza e tecnologia di Trondheim, in Norvegia.

Spesso si tende a sottovalutare uno degli effetti dellâesercizio fisico come âregolatore del ritmo circadianoâ. Il corpo umano segue un ciclo di 24 ore che aiuta ogni individuo a scandire uando ci svegliamo, dormiamo, mangiamo e, in generale, quando funzioniamo. Il ciclo, evidenzia la revisione, Ã gestito dagli âorologiâ molecolari presenti praticamente in ogni cellula e organo del nostro corpo, che si coordinano con un orologio biologico centrale situato nel cervello.

La frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, la secrezione di insulina, la fame, la temperatura corporea, lâenergia, la sonnolenza, la forza, la divisione cellulare funzionano tra picchi e cali prevedibili durante il giorno e la notte. Nelle persone con diabete di tipo 2, perÃ², questi cicli spesso vengono interrotti, se non addirittura stravolti. Tali soggetti, secondo la revisione degli studi, vanno incontro ad un âdisallineamento circadianoâ: alcune funzioni biologiche non si verificano quando

dovrebbero, o non si verificano affatto.

In particolare, come hanno osservato gli scienziati, quando uomini di mezza età con diabete di tipo 2 hanno iniziato un programma di esercizio fisico relativamente intenso al mattino o al pomeriggio, secondo uno degli studi analizzati nella revisione, i risultati sono stati significativi. I loro allenamenti erano stati identici in entrambi i momenti della giornata. Ma quando i ricercatori hanno misurato i livelli di glicemia degli uomini dopo l'allenamento, hanno notato che le sessioni pomeridiane portavano a livelli più bassi e salutari che resistevano fino a 24 ore. Gli stessi allenamenti eseguiti al mattino, invece, causavano livelli di glicemia più elevati e una minore sensibilità all'insulina, che duravano anche essi per ore: altri esperimenti hanno prodotto risultati comparabili. La maggior parte degli studi riporta livelli di glucosio post-esercizio più elevati negli individui con diabete di tipo 2 al mattino rispetto al pomeriggio, hanno scritto gli autori della nuova revisione.

Perché l'esercizio fisico mattutino sembra aggravare i problemi di glicemia nelle persone con diabete di tipo 2? Probabilmente, secondo Harriet Wallberg-Henriksson, professoressa di fisiologia presso il Karolinska Institute di Stoccolma e autrice senior della nuova revisione, a causa del cosiddetto "fenomeno dell'alba", che provoca un picco glicemico particolarmente elevato al mattino.

In quasi tutti gli individui, i livelli di cortisolo, un ormone legato allo stress, aumentano al mattino presto. Questa "fiammata" di cortisolo aiuta l'organismo a svegliarsi e stimola il fegato a rilasciare gli zuccheri immagazzinati. Nelle persone con un metabolismo sano, il pancreas produce poi insulina per spingere lo zucchero nel sangue verso i muscoli, con la fornitura provvidenziale di energia quando iniziamo ad alzarci e a muoverci. Le persone con diabete di tipo 2, tuttavia, producono meno insulina e sono anche resistenti ai suoi effetti, quindi i loro livelli di glicemia in genere aumentano e rimangono elevati al mattino presto.

Allenarsi al mattino presto, soprattutto in modo intenso, ad esempio con una corsa o un'intensa pedalata in bicicletta, di solito aumenta ulteriormente i livelli di cortisolo e amplifica il fabbisogno energetico dei muscoli, portando al rilascio di una maggiore quantità di zuccheri nel sangue. Questo non rappresenta un problema per le persone con un buon controllo della glicemia, i cui muscoli bruceranno la maggior parte di questi zuccheri.

Secondo la professoressa Wallberg-Henriksson, le persone con diabete di tipo 2, che spesso presentano la massima insulino-resistenza al mattino presto, non riescono a trasportare efficacemente l'eccesso di zucchero nel sangue ai muscoli. Di conseguenza, questo rimane in circolo e continua ad aumentare nel flusso sanguigno. Tale quadro rende l'esercizio fisico mattutino meno efficace per il metabolismo del glucosio nelle persone con diabete di tipo 2 rispetto allo stesso allenamento svolto più tardi nel corso della giornata.

Tuttavia, anche l'esercizio fisico mattutino rimane benefico per le persone con diabete di tipo 2, ha affermato Juleen Zierath, fisiologa del Karolinska Institute e coautrice della revisione. Il messaggio

più importante rimane che l'esercizio fisico, a qualsiasi ora, è meglio di nessun esercizio, ha evidenziato.

Chi soffre di diabete di tipo 2 e preferisce allenarsi al mattino, potrebbe voler mantenere un'intensità relativamente bassa, ha suggerito Wallberg-Henriksson. Un'attività fisica più leggera, come una camminata veloce, non sembra avere lo stesso effetto legato all'orario di uno sforzo più intenso.

La review non cancella tutti gli interrogativi sugli effetti dell'orario dell'esercizio fisico. La maggior parte degli studi inclusi nella revisione erano di piccole dimensioni, a breve termine e coinvolgevano uomini adulti, con attenzione ridotta alle donne e agli anziani. Altri aspetti, come le malattie cardiovascolari, il sonno e la longevità potrebbero essere influenzati dal momento in cui ci si allena.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 15, 2026

Autore

redazione