



Un minuto di allenamento pu  bastare? L esercizio snack combatte il diabete, lo studio

Descrizione

(Adnkronos)   

Un solo minuto di attivit  fisica, magari in ufficio, pu  aiutare le persone affette da diabete tipo 2 a stabilizzare il livello di zuccheri nel sangue. E   l 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 attivit  fisica    appunto gli   esercizi snack      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 universit  del British Columbia e pubblicato nelle scorse settimane su Diabetologia, come evidenzia il Washington Post    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    stato definito   significativo   dal professor Little.

In passato, altre ricerche hanno acceso i riflettori su brevissime sessioni di attivit  e sui loro effetti. Tali studi, per , 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    uomini e donne    affetti da diabete tipo 2. Nessuna delle persone arruolate svolgeva attivit  fisica regolare. Il livello di zuccheri nel sangue    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 più contenuti e più brevi dopo i pasti. Gli effetti, hanno sottolineato i ricercatori, pur essendo costanti non si sono rivelati di proporzioni rilevanti. Il dato, per, 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 più 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 ciò 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