

Diabete, attivitÃ fisica fa parte della cura ma serve un mix: gli studi

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Contro il diabete lâ??attivitÃ fisica Ã¨ parte integrante della cura. Eâ?? il messaggio, â??semplice ma potenteâ?•, della SocietÃ italiana di diabetologia (Sid). Chi pensa che camminare sia una soluzione particolarmente efficace, perÃ², sbaglia. Lâ??attivitÃ fisica piÃ¹ elementare ha una serie di effetti senzâ??altro positivi: migliora la salute del cuore, contribuisce a tenere sotto controllo la pressione, aiuta a ridurre i livelli di colesterolo. Migliaia di passi al giorno, da soli, non sono perÃ² un reale â??anti-diabeteâ??.

â??Non basta muoversi, bisogna farlo con regolaritÃ e integrando modalitÃ diverse di allenamento: aerobico, di resistenza e di equilibrio-stabilitÃ . Le nuove evidenze scientifiche dimostrano che variare lâ??attivitÃ fisica puÃ² tradursi in un vantaggio ulteriore in termini di longevitÃ â?•, evidenzia la Sid.

Il diabete nel mondo interessa centinaia di milioni di persone ed Ã¨ associato a un aumento del rischio cardiovascolare, perdita di massa muscolare, alterazioni metaboliche e mortalitÃ precoce. In questo scenario, lâ??attivitÃ fisica non Ã¨ un semplice consiglio di stile di vita: Ã¨, insieme alla dieta, un pilastro terapeutico, che apporta benefici, anche in assenza di riduzione del peso corporeo.

â??Abbiamo sempre parlato dellâ??importanza della costanza e della regolaritÃ dellâ??esercizio fisico. Ma adesso, le ultime evidenze scientifiche fanno emergere anche lâ??importanza della varietÃ . Alternare attivitÃ aerobica e allenamento di resistenza significa intervenire su meccanismi fisiologici diversi: miglioriamo la sensibilitÃ allâ??insulina, riduciamo il grasso viscerale, proteggiamo la massa muscolare e contribuiamo al controllo dei principali fattori di rischio cardiovascolareâ?•, sottolinea la Raffaella Buzzetti, presidente Sid.

La ricetta â??vincenteâ?? Ã¨ delineata da una delle piÃ¹ ampie analisi prospettiche mai realizzate sul tema attivitÃ fisica e salute, basata sui dati del celebre Nursesâ?? Health Study e dellâ??Health professionals follow-up study (su un totale di oltre 110 mila persone seguite per piÃ¹ di trentâ??anni in Usa), Ã¨ stata recentemente pubblicata sul British Medical Journal. I due studi, che hanno coinvolto

persone inizialmente senza diabete e altre patologie croniche maggiori, hanno evidenziato che chi pratica regolarmente attivitÃ fisica vive piÃ¹ a lungo.

Ma câ??Ã¨ di piÃ¹. Le persone che nel tempo hanno alternato diverse modalitÃ di esercizio â?? dalla camminata alla corsa, dal ciclismo ai pesi â?? hanno mostrato una riduzione del rischio di mortalitÃ del 19% rispetto a chi si Ã¨ concentrato su una sola attivitÃ , anche a paritÃ di quantitÃ totale di movimento. In altre parole: la varietÃ conta. â??Queste evidenze â?? sottolinea Buzzetti â?? sono particolarmente rilevanti per le persone con diabete, nelle quali lâ??attivitÃ fisica rappresenta uno dei principali determinanti del controllo metabolico e del rischio cardiovascolareâ?•.

â??Le evidenze scientifiche spiegano perchÃ© integrare attivitÃ diverse produce un effetto sinergicoâ?•, ricorda la presidente Sid. â??Lâ??attivitÃ aerobica (camminata veloce, bici, nuoto) migliora la sensibilitÃ insulinica e la capacitÃ cardio-respiratoria. Lâ??allenamento di resistenza (pesi, elastici, esercizi a corpo libero) preserva e aumenta la massa muscolare, favorendo un migliore utilizzo del glucosio. Gli esercizi di equilibrio e coordinazione riducono il rischio di cadute, particolarmente importante in presenza di neuropatia diabetica. Integrare queste modalitÃ di attivitÃ fisica significa agire contemporaneamente su glicemia, pressione arteriosa, composizione corporea e profilo lipidicoâ?•, aggiunge.

default watermark

Quanta attivitÃ fisica bisogna fare? Le raccomandazioni dellâ??American Diabetes Association e dellâ??Organizzazione mondiale della sanitÃ sono coerenti con questa visione integrata. Il consiglio per le persone con diabete (ma anche per tutto il resto della popolazione) Ã¨ di effettuare almeno 150 minuti a settimana di attivitÃ aerobica ad intensitÃ moderata o vigorosa (camminata a passo veloce, corsa, ciclismo, nuoto, ballo, salto con la corda, cyclette, ellittica), distribuiti su un minimo di tre giorni, evitando piÃ¹ di due giorni consecutivi di inattivitÃ . Quindi, allenamento di resistenza (pesi, manubri, bande elastiche, calisthenics) 2-3 volte a settimana. Infine, esercizi di flessibilitÃ ed equilibrio (stretching, yoga, pilates) a completamento dellâ??allenamento aerobico e di resistenza.

â??La combinazione di esercizio aerobico e di forza â?? sottolinea Buzzetti â?? Ã¨ la strategia piÃ¹ efficace per migliorare il controllo glicemico. Non serve diventare atleti. Ã? fondamentale perÃ² evitare la sedentarietÃ (alzarsi dalla sedia ogni 30-60 minuti) e inserire nella settimana momenti diversi di movimento, con continuitÃ nel tempo. Il nostro messaggio Ã¨ semplice: muoversi allunga la vita, muoversi in modi diversi la protegge e la migliora ancora di piÃ¹â?•.

Non esiste un programma valido per tutti, cosÃ¬ come non esistono terapia â??taglia unicaâ??: se si accetta lâ??idea che lâ??esercizio fisico Ã¨ un pilastro della terapia, ne consegue che questo vada prescritto e personalizzato sulla singola persona. â??Ogni programma di esercizio fisico dovrebbe essere adattato allâ??etÃ , alle eventuali complicanze e alla terapia in corso, con particolare attenzione al rischio di ipoglicemia nei pazienti trattati con insulinaâ?•, precisa la presidente Sid. â??Ma tutto ciÃ² non deve rappresentare un ostacolo perchÃ© la posta in gioco Ã¨ molto alta: muoversi, e muoversi in modi diversi, Ã¨ una forma di prevenzione potentissima del diabete e delle sue complicanzeâ?•. Tutto ciÃ² impone un cambio di paradigma, una rivoluzione culturale allâ??interno della comunitÃ scientifica.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Febbraio 24, 2026
Autore
redazione

default watermark