



L'attività fisica: perché e come è cura nel diabete

Nel diabete, l'esercizio fisico è parte integrante della terapia. Per questo deve essere gestito come un farmaco: posologia, modalità di esecuzione, controlli...

L'attività fisica è una componente essenziale del benessere globale di qualsiasi persona, durante tutta la vita: il suo svolgimento regolare riduce il rischio di malattia cardiovascolare, aiuta nel controllo del peso, riduce i fenomeni di osteoporosi e la mortalità per cancro. Infine, migliora il tono dell'umore e ha un effetto positivo sul benessere psicologico.

E nel diabete, quali sono vantaggi? È ampiamente dimostrato che l'attività fisica, attraverso i suoi effetti positivi sulla sensibilità all'insulina, sul metabolismo del glucosio e sul mantenimento del peso corporeo, previene l'insorgenza del diabete tipo 2. L'esercizio fisico regolare riveste, inoltre, un ruolo determinante nel miglioramento del controllo metabolico e nel ridurre la mortalità cardiovascolare nei soggetti diabetici.

Alla luce di tutto ciò, si può senz'altro dire che l'attività fisica è parte integrante della cura del diabete ma, essendo una "terapia", è importante conoscere:

- quale tipo di attività fisica svolgere,
- come gestire i farmaci,
- quali controlli, prima e nel tempo, devono essere fatti.

Non possiamo, quindi, limitarci ad un semplice "muoversi un po' di più": certamente qualsiasi aumento del movimento nello svolgimento delle attività fisiche quotidiane è positivo ma, per avere un ruolo terapeutico vero e proprio, l'esercizio fisico deve essere gestito come un farmaco: posologia, modalità di esecuzione, controlli...

Fino ad ora il consiglio alle persone con diabete di svolgere attività fisica, pur conoscendone i grandi vantaggi, è rimasto un po' generico, poco dettagliato e monitorato.

Far diventare l'attività fisica parte integrante del proprio "stile di vita" possiede un enorme vantaggio: una volta superate le difficoltà iniziali (cambiare abitudini, trovare il tempo, fare fatica...), lo svolgimento regolare aumenta il senso di benessere e quindi gratifica le persone e le stimola a mantenerlo nel tempo.

Qual è l'attività fisica più indicata, nella persona con diabete?

Le attuali linee guida, al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale e ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, consigliano lo svolgimento di almeno 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata (50-70% della frequenza cardiaca massima) e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso (sopra il 70% della frequenza cardiaca massima). L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni alla settimana e non ci devono essere più di due giorni consecutivi senza attività.

Accanto all'attività fisica aerobica, in assenza di controindicazioni quali complicanze cardiovascolari o della malattia o altre patologie, le persone con diabete di tipo 2 devono essere incoraggiate a eseguire, 3 volte alla settimana, esercizio fisico contro resistenza (cioè ripetizioni di esercizio, con piccoli pesi) per tutti i maggiori gruppi muscolari. L'esercizio andrà definito nei dettagli con il diabetologo. Questo tipo di attività, approntata gradualmente soprattutto in persone non allenate, si è dimostrata efficace nel facilitare l'attività aerobica, poiché favorisce il calo di peso e lo sviluppo della massa muscolare.