



L'attività fisica come cura nel diabete

Nelle persone affette da diabete l'Attività Fisica (**A.F.**) deve essere considerata parte integrante della terapia; ciò equivale a dire **attività fisica = farmaco** e, pertanto, l'esercizio fisico deve essere gestito come tale seguendo una certa posologia, modalità di svolgimento, controlli, ecc.. In qualunque persona, infatti, l'**A.F.** rappresenta una componente essenziale del benessere globale in tutto il corso della vita. I suoi effetti benefici si riflettono sulla salute dell'organismo incidendo positivamente nel ridurre il rischio della malattia cardiovascolare, mentre è di aiuto a mantenere il controllo del peso corporeo, a combattere il fenomeno dell'osteoporosi. Sono, inoltre, noti gli effetti benefici sull'umore e sul benessere psicologico, sul favorire il sorriso e magari migliorare la vita di coppia. Oltre a prevenire il diabete di tipo 2, l'esercizio fisico svolto regolarmente produce effetti molto positivi sulla sensibilità all'insulina e riveste un ruolo importante nel metabolismo del glucosio. Si capisce, quindi, come l'attività fisica in generale (e non solo per le persone con diabete), sia un vero toccasana. ma è opportuno svolgerla in maniera controllata. Dunque, curarsi con lo sport è la novità contenuta in un documento "**Proposta per l'introduzione dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia all'interno del Servizio Sanitario Nazionale**" al quale hanno lavorato le Regioni e che il Ministero della Salute appoggia nel tentativo di fare entrare lo sport nei LEA (livelli essenziali di assistenza). La notizia ci sembra di estrema rilevanza perché inserire a pieno titolo l'**A.F.** nella politica sanitaria nazionale è un passo necessario e fondamentale rispetto ad una popolazione, quella italiana, che preferisce guardare lo sport seduta in una comoda poltrona (solo una persona su cinque pratica uno o più sport con continuità). Ma per ottenere un ruolo terapeutico vero e proprio è necessario far diventare l'**A.F.** parte integrante del proprio "stile di vita" superando le difficoltà iniziali, modificando le proprie abitudini, trovando gli spazi temporali e fisici per svolgerla e, soprattutto, le motivazioni quale spinta per accettare la fatica e qualche la noia di partenza).

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, ...

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.

A.D. - Corso di Porta Nuova, 23 - 20121 Milano

Iscritta al Registro Regionale del Volontariato: Foglio 629 - n° 2513 - Cod. Fiscale 97226520159

C/C Postale 43489202 - Banca Commercio & Industria - IBAN IT85K05048017940000000 34119

Tel/Fax: 02.63632775 - Cell 328.4540498 e-mail: info@amicideldiabetico.org - sito: www.amiciamicideldiabetico.org

Facebook: [amici del diabetico](#) - Twitter: [amicidiabetico](#)