



Il rapporto attività fisica e stato di salute

È unanime il consenso nel ritenere che praticare un'attività fisica (AF) regolare porta a risultati molto positivi sullo stato di salute, sia dal punto di vista preventivo che riabilitativo. Ma qual'è la quantità di attività da svolgere per raggiungere tali risultati? L'interrogativo rimane sempre tale se l'attività fisica non è prescritta, qualificata e supervisionata in modo da poter interpretare l'intensità e il volume dell'esercizio nel contesto della relazione dose-risposta. Per comprendere a fondo il rapporto che passa tra salute e AF occorre definire le modalità con la quale quest'ultima viene svolta; cioè va organizzata e stabilita l'intensità, la frequenza, la durata della seduta e l'adeguato recupero per il raggiungimento del benessere psicofisico di ciascuna persona. Purtroppo convincere una persona sedentaria verso l'AF è uno dei compiti più difficili del Diabetologo in quanto viene richiesta una modifica del comportamento e dello stile di vita del paziente. Non solo, ma i risultati più incoraggianti dipendono anche dalla presenza di medici entusiasti e motivati a impegnarsi in un rapporto più complesso rispetto all'atteggiamento *routinario* di tipo solo prescrittivo. La gratificazione del medico deriva, in buona parte, dalla gratitudine del paziente che ha conquistato una migliore qualità di vita. Dunque la motivazione, a partire dal primo colloquio, rappresenta un momento cruciale; in particolare, la comunicazione verbale dovrà portare ad un convincimento del paziente che i benefici attesi dalle modificazioni dei comportamenti siano superiori agli svantaggi (sacrifici) visualizzati. È chiaro che la scelta dell'attività fisica deve trovare l'adesione del paziente ed è condizionata dall'età e dalle condizioni fisiche. Per i soggetti di età superiore ai 60 anni o con patologia cardiovascolare concomitante è opportuno e prudente percorrere a piede un tratto pianeggiante di circa 3-4 chilometri ogni giorno o in alternativa pedalare su una bici da camera per 40-50 minuti. Tali attività richiedono un modesto impegno cardiovascolare che non rendono necessario un controllo della frequenza cardiaca, ma sono sufficienti per migliorare l'assetto lipidico che associato a un corretto regime dietetico, comporta, a lungo termine, un modesto ma costante calo ponderale. Per i più giovani senza problemi cardiovascolari è da preferire un piano di attività più impegnativo scegliendo tra gli sport con caratteristiche esclusivamente aerobiche. A seconda delle preferenze individuali è possibile scegliere tra podismo, ciclismo, ginnastica aerobica o a corpo libero.

Attività fisica e diabete trattato con insulina

È chiaro che la pratica dell'esercizio fisico svolto con regolarità richiede degli adeguamenti da parte dei soggetti trattati con insulina. Le linee guida al riguardo suggeriscono quanto segue:

Controllo metabolico prima dell'esercizio:

- evitare l'esercizio se i livelli glicemici a digiuno sono > 250 mg/dl;
- usare molta cautela se i livelli della glicemia a digiuno risultano > 300 mg/dl ed è assente la chetonuria;
- ingerire dei carboidrati se la glicemia a digiuno risulta < 100 mg/dl.

Monitoraggio glicemico prima e dopo l'esercizio:

- Imparare ad identificare il momento in cui diventa necessario modificare il dosaggio insulinico o il consumo di cibo;

- imparare ad identificare come varia la risposta glicemica in rapporto al tipo e all'intensità dell'esercizio fisico.

Consumo di cibo:

- Imparare a conoscere la quantità necessaria di cibo di carboidrati per prevenire l'iperglicemia; abituarsi a tenere con sé alimenti ricchi di carboidrati utilizzabili sia durante che dopo gli esercizi.

Attività fisica e diabete di tipo 2:

È noto che l'esercizio fisico tende a migliorare la sensibilità insulinica e a ridurre i livelli plasmatici di glucosio verso valori vicino alla norma, svolgendo in tal modo un ruolo terapeutico sia nelle persone con diabete che in soggetti predisposti. Tuttavia, è necessaria un'attenta valutazione da parte di un Team prima di avviare tali soggetti ad una corretta pratica dell'attività fisica. Un'accurata valutazione medica e fisica deve tener conto di tutti quei segni o sintomi di quelle patologie che possono colpire cuore, vasi, occhi, reni e sistema nervoso.

Numerose ricerche dimostrano come l'apprendimento in gruppo abbia prodotto risultati più efficaci; il successo è spesso legato ad un clima di armonia, alla condivisione dello stesso scopo associato all'idea di un aiuto reciproco, di collaborazione, di rispetto per l'altro magari in situazione di confronto-competizione.

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](#)