

## VANTAGGI DI UNA VITA ATTIVA PER PREVENIRE MOLTE PATOLOGIE

Lo abbiamo ripetuto in tutte le “salse” quanto sia importante mantenere uno stile di vita dove l’esercizio fisico procura alla persona (non solo quella con diabete) uno stato di benessere fisico e salutare. Ma soprattutto, una vita attiva rappresenta lo strumento migliore per prevenire molte patologie. Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. Un buon livello di attività fisica, infatti, contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell’ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

**Per i bambini e i ragazzi** in qualunque momento della giornata svolgere che portano al movimento comporta:

- ◆ un sano sviluppo dell’apparato osteoarticolare e muscolare
- ◆ il benessere psichico e sociale
- ◆ controllare il peso corporeo
- ◆ favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio. Inoltre, lo sport e l’attività fisica contribuiscono ad evitare, nei giovani, l’instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l’abitudine a fumo e alcol e l’uso di droghe.
- ◆ **Per le persone meno giovani** l’esercizio fisico è particolarmente utile poiché:
  - ◆ ritarda l’invecchiamento
  - ◆ previene l’osteoporosi
  - ◆ contribuisce a prevenire la disabilità
  - ◆ contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali
  - ◆ contribuisce a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l’equilibrio e la coordinazione.

Si può trarre vantaggio anche solo da 30-45 minuti di moderato esercizio quotidiano. Senza per questo doversi dedicare ad una attività specifica. Infatti, l’attività fisica (non necessariamente sportiva) può essere connessa con le attività quotidiane, come ad esempio spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale al posto dell’ascensore. Dunque, è essenziale rimanere attivi sfruttando ogni possibile occasione, ad esempio: dedicarsi ai lavori di giardinaggio, fare la spesa, portare a spasso il cane.

**Praticare con regolarità attività sportive almeno 2 volte a settimana aiuta a:**

- ◆ aumentare la resistenza
- ◆ aumentare la potenza muscolare
- ◆ migliorare la flessibilità delle articolazioni
- ◆ migliorare l’efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria
- ◆ migliorare il tono dell’umore.

In alternativa è consigliabile utilizzare il fine settimana per lunghe passeggiate e/o gite in bici, ballo e nuotate in piscina.

## ESEMPI DI CONSUMI CALORICI PER 60 MINUTI DI ATTIVITÀ QUOTIDIANE O SPORTIVE

<i>Attività</i>	<i>Consumo</i>	<i>Attività</i>	<i>Consumo</i>
Passeggiare	200	Fare aerobica	505
Fare ginnastica	245	Ballare il rock'n'roll	525
Andare in windsurf	265	Fare trekking	560
Rifare i letti	300	Andare in bici	595
Ballare	300	Marciare	595
Giocare a tennis	450	Fare canottaggio	700
Giocare a basket	455	Nuotare	700

### Rischi di una vita sedentaria

La vita sedentaria è una condizione predisponente, insieme ad una cattiva alimentazione di importanti patologie, quali:

- ◆ diabete di 2 tipo
- ◆ disturbi cardiocircolatori (infarto, miocardico, ictus, insufficienza cardiaca)
- ◆ insufficienza venosa
- ◆ sovrappeso e obesità
- ◆ osteoporosi, artrite
- ◆ ipertensione arteriosa
- ◆ aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- ◆ alcuni tumori.
- ◆ L'attività fisica regolare rappresenta un fattore protettivo per le malattie cardiovascolari e il diabete, sia in termini di mortalità che di morbilità.

In particolare, agisce abbassando la pressione arteriosa e i valori dei trigliceridi nel sangue, aumentando il colesterolo HDL (colesterolo buono) e migliorando la tolleranza al glucosio.

---

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](mailto:info@amicideldiabetico.org) - sito: [www.amiciamicideldiabetico.org](http://www.amiciamicideldiabetico.org)

Facebook: *amici del diabetico* - Twitter: *amicidiabetico*