

Salute: giornata mondiale del diabete, ecco l'importanza dell'esercizio fisico

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L'attività fisica, specie se di tipo aerobico, è fondamentale nel piano di trattamento del [Diabete Mellito](#).

La prima osservazione sull'argomento risale alla prima metà dell' 800 ed è presente nel libro “**Memoires d'un diabetique**” in cui l'autore, medico e diabetico, riferiva che dopo un pasto abbondante era solito percorrere di corsa i boulevard esterni di **Parigie** da questo provava grande giovamento sul suo fisico.

La prima osservazione scientifica risale invece al **1926**(solo 5 anni dopo la scoperta dell'insulina), anno in cui **Lawrence**, medico inglese e diabetico, pubblicò sul **British Medical Journal** un articolo in cui dimostrava su sé stesso che una iniezione di 10 unità di insulina pronta produceva un abbassamento glicemico molto maggiore e più rapido se era seguita da un esercizio fisico piuttosto che se si restava a riposo.

Per il sinergismo d'azione del lavoro muscolare e dell'insulina, l'esercizio fisico venne considerato un “pilastro” della terapia del diabete.

È la “medicina” migliore per il diabete. Infatti, il primo momento della terapia del diabete è **lo stile di vita**.

Occorre sensibilizzare la popolazione diabetica all'utilizzo di un'alimentazione sana ed equilibrata

e all'importanza dell'esercizio fisico come prevenzione e cura del [diabete](#). Diverse indagini condotte in Italia hanno documentato che oltre il 30% della popolazione diabetica è sedentaria. Dobbiamo diffondere la cultura dell'attività fisica sin dall'esordio della malattia poiché è la terapia più accessibile, economica e salutare: non è un farmaco nel senso tradizionale del termine, è più efficace di molti farmaci, non ha effetti collaterali negativi.

L'attività fisica raccomandata ai **pazienti diabetici** è sempre di tipo aerobico. In assenza di complicanze, è utile e raccomandabile l'affiancamento di un programma di allenamento contro resistenza.

Un esercizio di intensità medio bassa per 3-4 volte alla settimana per almeno 30-60 minuti porta al miglioramento generale dei parametri di controllo metabolico come: **-Aumento della sensibilità all'insulina;**

-Prevenzione delle [malattie cardiovascolari](#);

-Aumento del colesterolo HDL (buono);

-Riduzione del colesterolo LDL (cattivo);

-Riduzione dei livelli dei trigliceridi VLDL;

-Favorisce la [perdita di peso](#).

L'esercizio fisico risulta particolarmente vantaggioso nei soggetti con **diabete da lieve a moderato**, cioè con glicemia a digiuno minore di 200 mg/dl.

Per ottenere una sensibile riduzione del rischio **cardiovascolare** un effetto di **prevenzione del diabete** la "dose minima appropriata" di attività fisica è stimata in **150 minuti alla settimana di esercizio aerobico a media intensità**. Dove per esercizio aerobico si intende un'attività fisica strutturata, programmata e supervisionata da un preparatore atletico (specializzato in [Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate](#)).

150 minuti alla settimana vuol dire mezz'ora per 5 giorni: una "dose" compatibile con la vita quotidiana di molte persone.

Negli ultimi anni diversi studi hanno dimostrato che anche l'esercizio anaerobico, il cosiddetto allenamento contro-resistenza, è efficace sia sul rischio cardiovascolare sia sulla glicemia e può essere associato favorevolmente all'attività aerobica.

Cosa accade durante l'esercizio fisico?

Durante l'esercizio fisico in condizioni fisiologiche si ha una caduta dei livelli di insulina, per cui la dose di insulina necessaria a riposo può essere eccessiva durante l'esercizio determinando: **-Ridotta produzione epatica di glucosio** più aumentata utilizzazione del glucosio ovvero ipoglicemia;

-L'esercizio fisico aumenta l'azione dell'insulina per diverse ore dopo l'esercizio con conseguente rischio prolungato di ipoglicemia;

-Inoltre, l'assorbimento sottocutaneo di insulina può essere aumentato dall'esercizio se l'iniezione avviene in una zona coinvolta dall'attività muscolare.

Quindi, risulta fondamentale monitorare la glicemia prima e dopo l'esercizio, identificare quando sia necessario ridurre la dose di insulina, studiare la risposta glicemica a differenti condizioni di esercizio.

Il rischio di ipoglicemia è più alto quando l'esercizio è praticato nel periodo post-prandiale (richiede

una riduzione della dose di insulina o di ingestione dei carboidrati).

Il rischio di ipoglicemia è più basso quando l'esercizio è praticato lontano dai pasti quando i livelli di insulina sono bassi.

Per altri interessanti articoli sul diabete, [clicca qui](#).

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-giornata-mondiale-del-diabete-ecco-limportanza-dell'esercizio-fisico/124370>

