

Venerdì 01 Aprile 2011 14:41

Fare sport e una dieta sana: gli alleati contro il diabete

Il minimo? Due ore e mezza di esercizio fisico intenso, da diluire in almeno tre appuntamenti la settimana. Per chi soffre di diabete l'attività fisica è una vera e propria cura, utile tanto quanto una alimentazione corretta. Negli Usa sono arrivati a definire la 'quantità' minima di sport suggerita ad ogni paziente. Lo hanno fatto gli esperti dell'American Diabetes Association insieme con l'American College of Sports Medicine.

È importante che il medico possa valutare caso per caso. Solo regolari controlli possono indicare il compenso del diabete, come ad esempio l'emoglobina glicata, che informa sui valori della glicemia nei tre mesi precedenti il test ed è più efficace della semplice glicemia occasionale. A ricordarlo sono gli esperti che anche nel 2011 hanno sposato la causa della campagna BCD intitolata 'Buon compenso del diabete', promossa da International Diabetes Federation (IDF) con Diabete Italia e le associazioni scientifiche e di pazienti impegnate nella lotta alla malattia.

"Benché gli indicatori rilevati dal VI Report Health Search 2009-10 (studio condotto dai medici di medicina generale, ndr.) accertino un miglioramento nel controllo della patologia diabetica nel corso degli ultimi anni, ancora molta strada resta da fare sia in termini di gestione ottimale della malattia, sia in termini di prevenzione — spiega Massimo Massi-Benedetti, Chairman della Science Task Force di IDF.

Fondamentale, come indicato anche dall'Onu, anche in un'ottica di sostenibilità della spesa sanitaria, intervenire in maniera incisiva dell'educazione ai corretti stili di vita. Per questo nel 2011 la campagna entrerà anche nelle scuole, con la veicolazione di kit didattici, e nel mondo del lavoro, con attività di informazione e screening all'interno delle più grandi aziende in tutta Italia".

Tornando all'attività fisica come 'terapia' del diabete – la campagna si giova anche della collaborazione con Fondazione Milan – i vantaggi sono molteplici. Se ci si muove regolarmente, si migliora la sensibilità all'insulina, l'ormone che ha il compito di tamponare l'eccesso di glicemia, e aumentano le opportunità di difendersi dalle condizioni negative che spesso si associano al diabete stesso. Ad esempio la pratica sportiva fa abbassare la pressione arteriosa, migliora il quadro dei lipidi, con incremento del colesterolo HDL ad azione protettiva, e diminuzione delle LDL che accompagnano l'aterosclerosi.

di Federico Mereta

Link:

<http://www.portalediabete.org/il-diabete-tipo-1/sport/2187-fare-sport-e-una-dieta-sana-gli-alleati-contro-il-diabete>