

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Servizio di Medicina dello Sport

Direttore Dr. Gustavo Savino

Sport e salute:
il diabete

Pillole di Medicina dello Sport

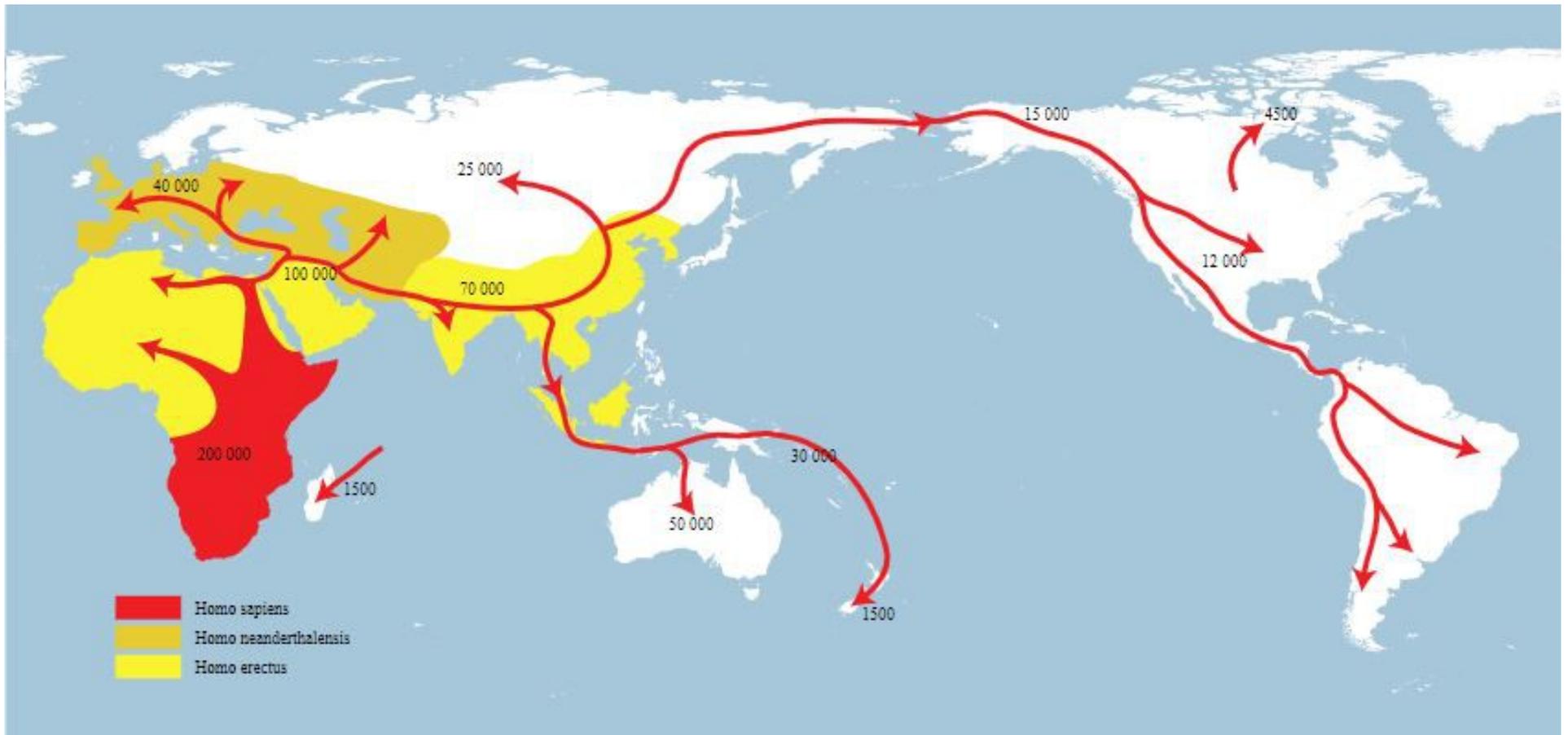
Dott. Luca Michelini

Attività fisica e

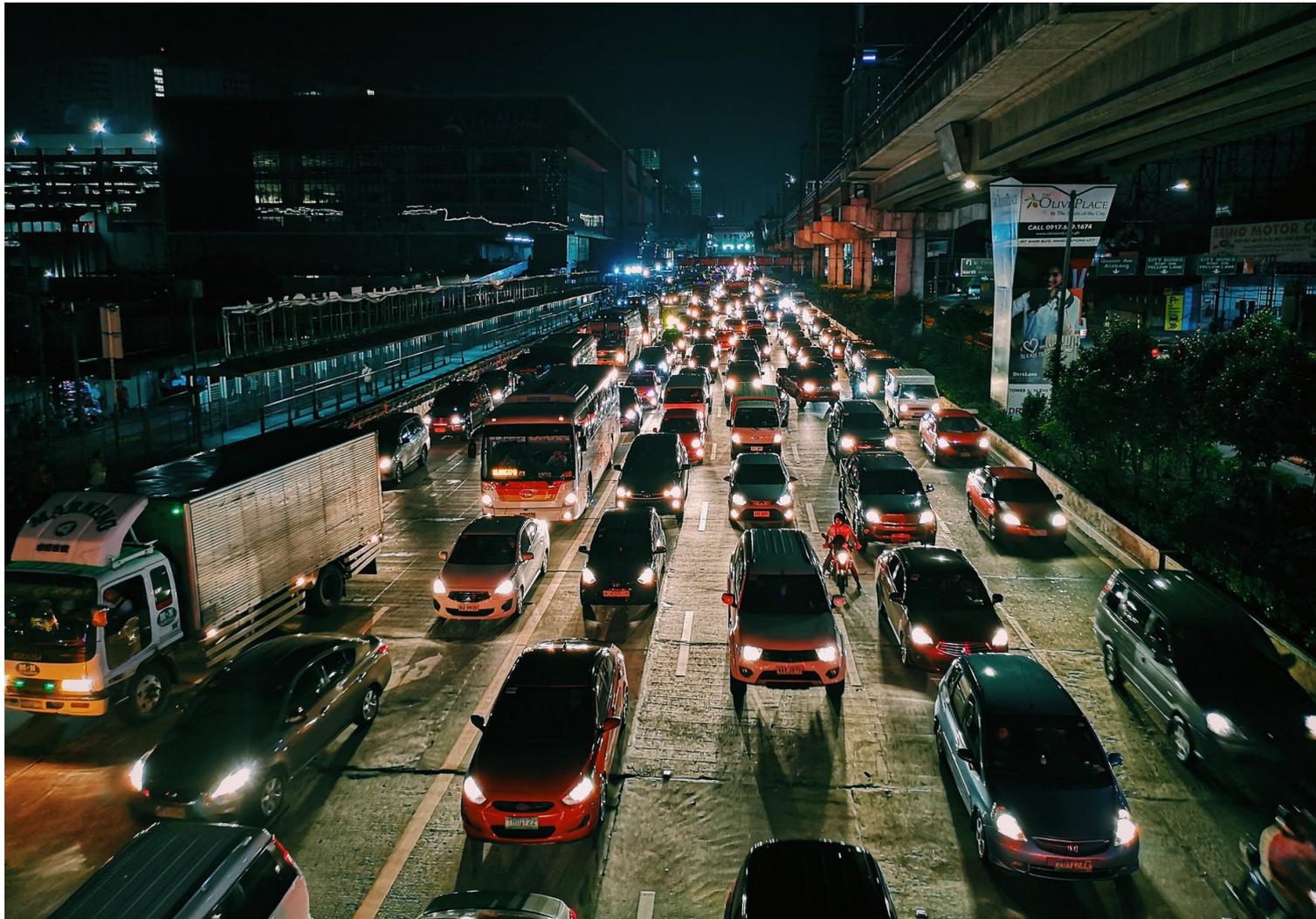
diabete



l'evoluzione dell'uomo ha selezionato la capacità
aerobica di lunga durata,
la resistenza
indispensabile nella caccia e per le migrazioni



Oggi l'abitudine alla
sedentarietà e la tecnologia
portano ad ammalarsi per
troppo cibo e troppa energia



Le persone con diabete di tipo 2,
tendono alla **sedentarietà**



Sia l'esercizio aerobico che quello contro resistenza migliorano il **controllo glicemico**



e la sensibilità periferica all'insulina

Oltre che sul benessere e la qualità di vita,
l'**esercizio fisico** influisce
sulla **mortalità**



prevenendo o rallentando le
complicanze angiopatiche
e riducendo i rischi cardiovascolari

portando a
**ridurre la
terapia**
farmacologica



l'American College of Sports Medicine (Acsm)
e la American Diabetes Association (Ada)

suggeriscono una

attività aerobica

moderata, per almeno 2,5 ore alla settimana



Lo Sport favorisce l'**integrazione** del diabetico nel **contesto sociale**



Occorrono
azioni
motivazionali
di rinforzo
psicologico
per l'**aderenza ai**
programmi a
lungo termine

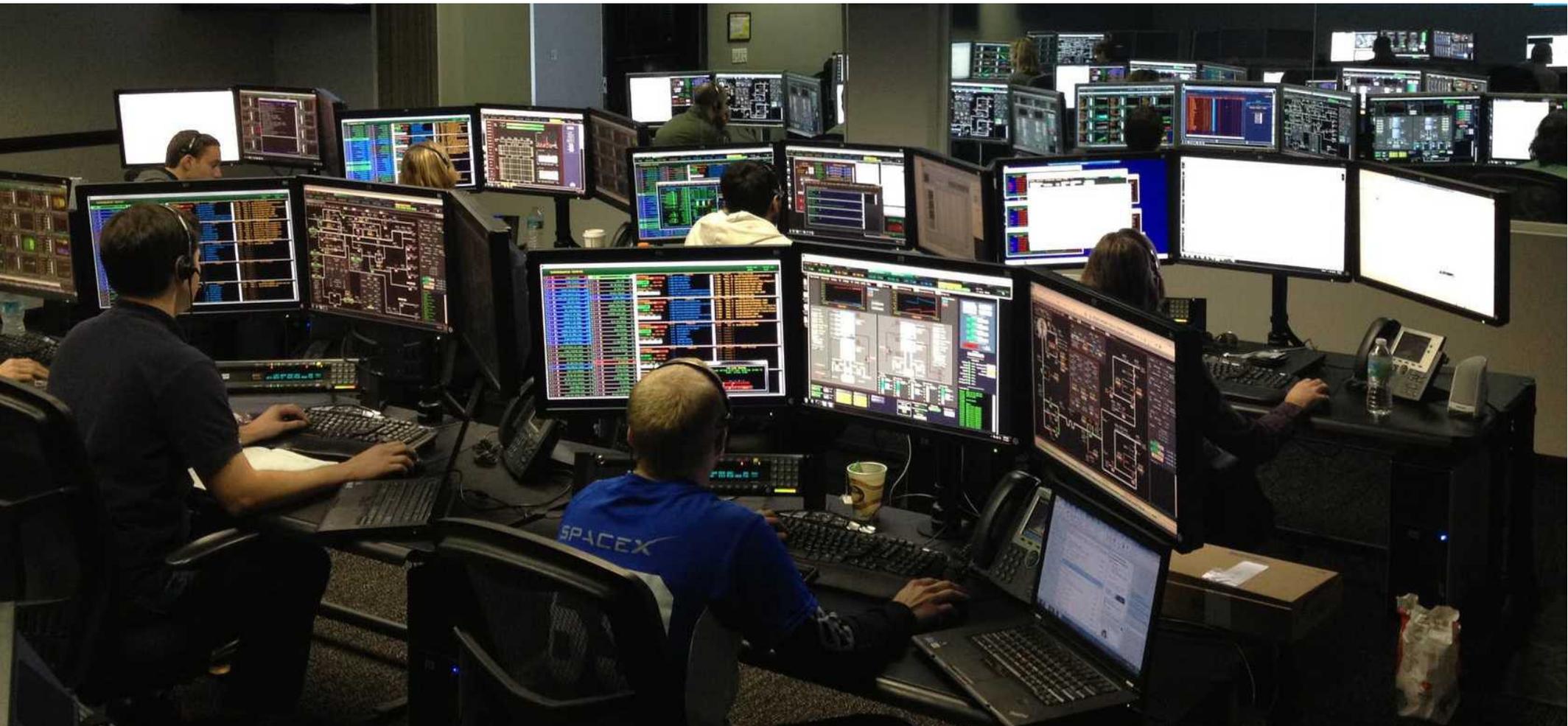


Se il diabetico è parte attiva del piano di cura si crea una **alleanza terapeutica**

Presupposto
dei benefici
derivanti dal
cambiamento
dello
stile di vita



Un efficace **monitoraggio** glicemico
(Flash Glucose Monitoring) aiuta a
scelte terapeutiche corrette
in ambito sportivo



I **traguardi sportivi**
raggiunti dagli atleti diabetici
sono strumento educativo,
di **ispirazione e motivazione**



L'Aniad, associazione nazionale italiana degli
atleti diabetici
organizza anche gare di **maratona**



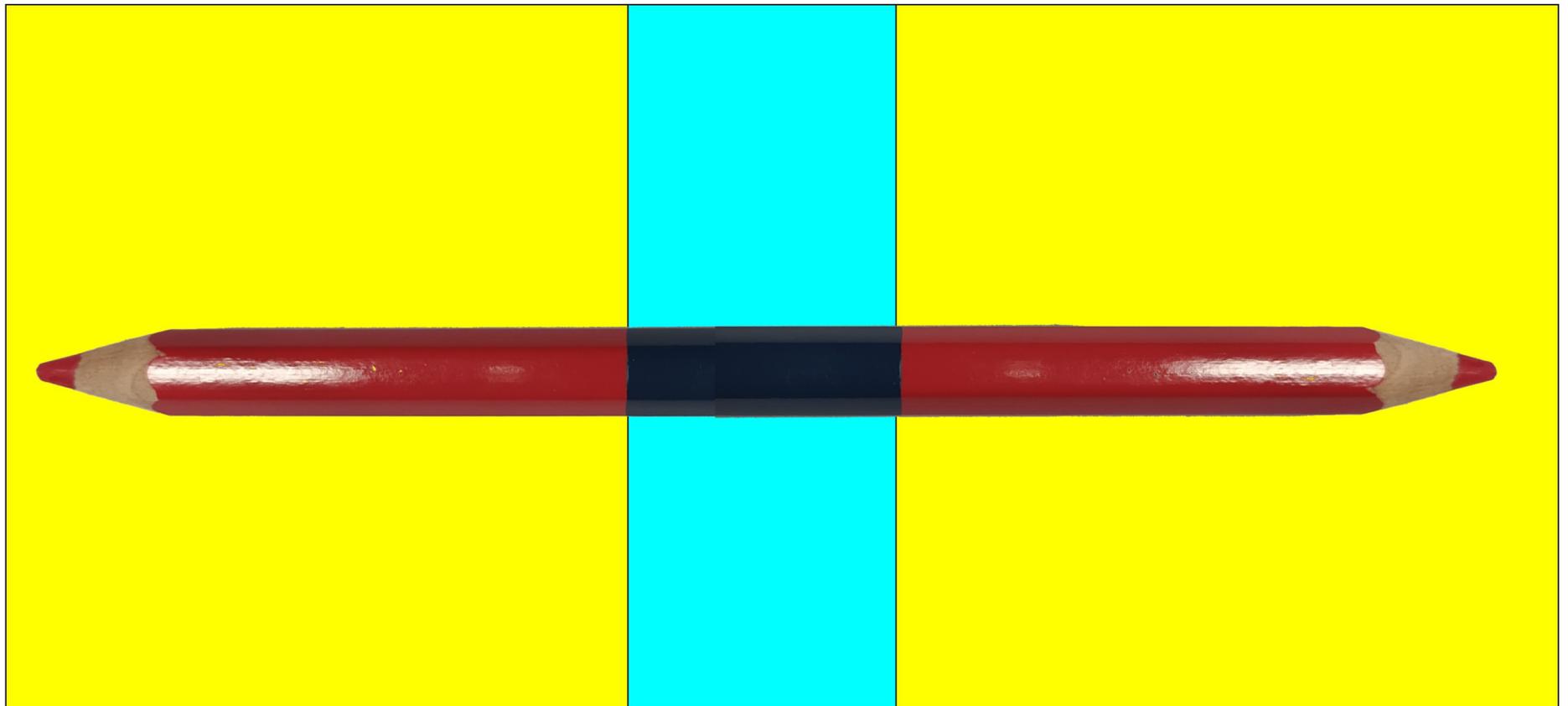
giovani e adulti con
diabete di tipo 1
possono beneficiare dall'essere
fisicamente attivi

l'attività fisica dovrebbe essere
prescritta a tutti i diabetici come
elemento essenziale del
controllo glicemico

Tutti i pazienti con diabete tipo 2, andrebbero
incoraggiati a **ridurre**
il tempo trascorso da seduti

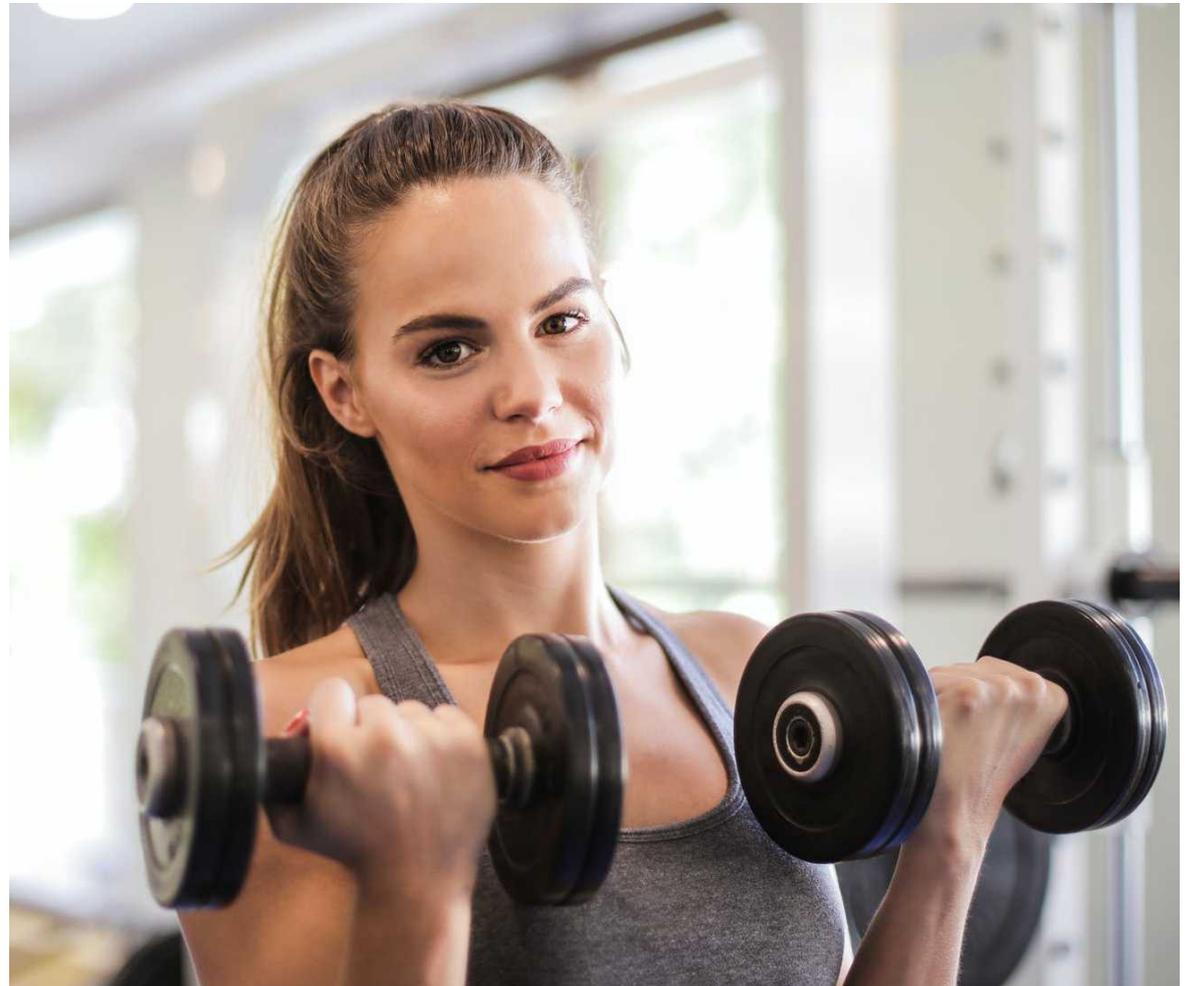


La posizione seduta prolungata
andrebbe interrotta con pause di
attività ogni 30 minuti



per puntare a una glicemia e a una salute ottimali
sarebbe bene integrare l'allenamento aerobico con
esercizi contro resistenza

l'esercizio contro
resistenza
migliora la forza
muscolare e previene
la perdita di
massa magra.
È una
valida integrazione
dell'esercizio aerobico



150 minuti di attività fisica alla settimana
possono **prevenire il diabete** di tipo 2
nei soggetti con prediabete



Donne
a rischio di
diabete
gestazionale
dovrebbero
effettuare
giornalmente
20-30 minuti di
esercizio
moderato



Nel **diabete tipo 1**

sono opportune assunzioni di carboidrati o riduzioni dell'insulina per mantenere

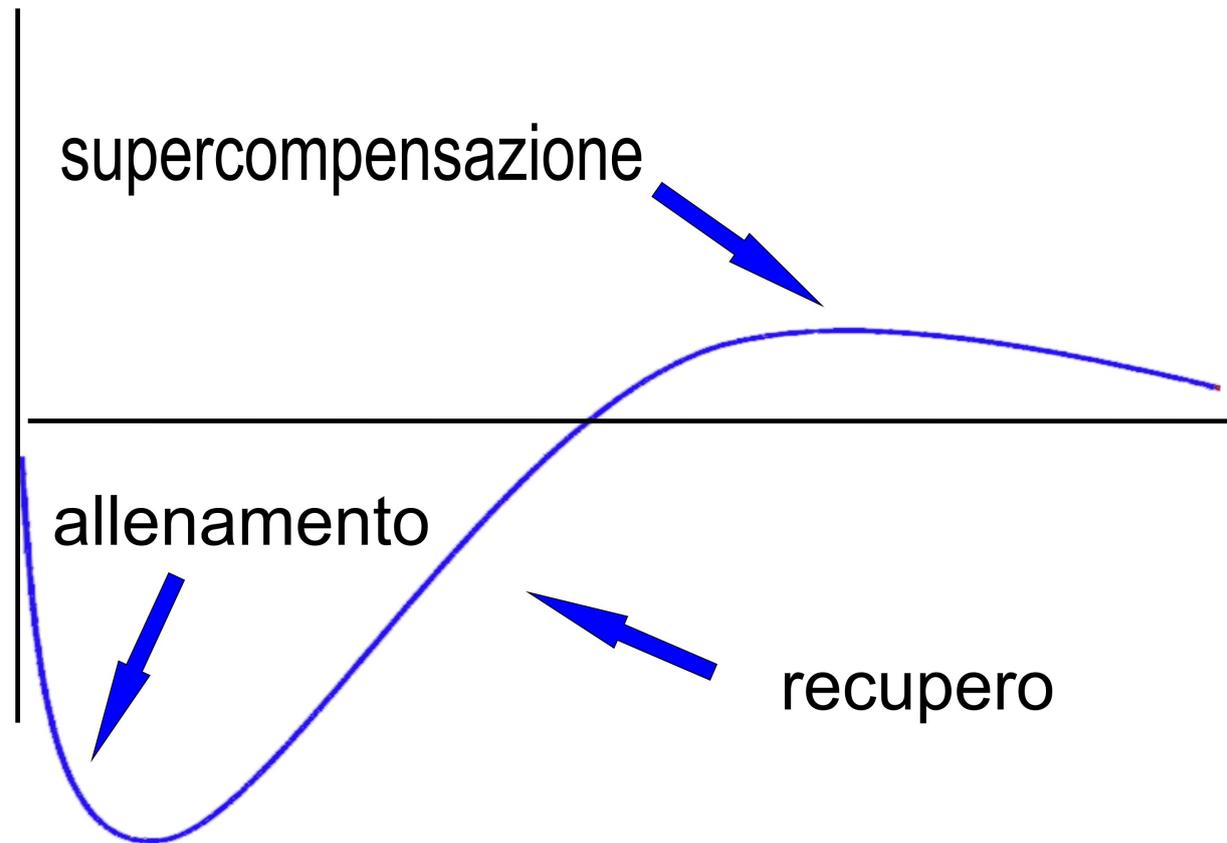
l'equilibrio glicemico
durante e dopo l'attività fisica



con frequenti
controlli
del
glucosio
nel sangue

Gli effetti metabolici di una seduta di attività fisica si esauriscono dopo 2-3 giorni

Gli effetti
dell'allenamento
dopo 15-30 giorni
di pausa



Azioni sullo stile di vita,
basate su regolare attività fisica e corretta alimentazione
hanno dimostrato un'efficacia tale da
dimezzare l'incidenza
di diabete II nell'anziano



In sintesi, l'**attività fisica**,
se praticata con costanza:

- aumenta la sensibilità insulinica
- migliora la funzione cardiopolmonare
- incrementa la massa muscolare
- influisce sul profilo lipidico, innalzando il colesterolo HDL e diminuendo i trigliceridi
- riduce la pressione arteriosa
- riduce l'emoglobina glicosilata
- aiuta a normalizzare il peso
- agisce sul tono dell'umore, contrastando ansia e depressione

Indicazioni di riferimento tratte da
Istituto Superiore di Sanità

per approfondire:

<https://www.issalute.it>

<https://www.acsm.org/>

<https://www.diabetes.org/>

<http://www.aniad.org/>

Riferimenti per le immagini

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/27>