

Diabete e fitness metabolico.

Il diabete mellito è la patologia metabolica più frequente nel mondo che colpisce la maggior parte della popolazione occidentale; il suo alto costo relativo alla gestione delle complicanze, specie cardiovascolari, l'hanno fatto definire fin dagli anni 80 malattia sociale. Accanto ai progressi in campo educativo e farmacologia negli ultimi anni si è imposto all'attenzione l'esercizio fisico che risulta in grado di prevenire il diabete tipo 2, non insulino dipendente. Anche a malattia conclamata l'esercizio fisico è uno strumento di terapia economico, efficace ed ecologico. L'esercizio fisico per soggetti con diabete sarà graduale, progressivo, seguirà delle linee prefissate, che tengano conto delle condizioni del paziente e sarà supervisionato da un preparatore; nasce pertanto la figura dell'operatore del fitness che è un laureato in Scienze Motorie in grado di interagire applicando quei programmi di esercizio fisico, prevalentemente aerobico e verificando di persona i progressi sia in termini di efficienza fisica che in termini di ripristino di un corretto metabolismo. Le attività consigliate in palestra per i pazienti diabetici sono tutte quelle aerobiche esempio bike, tapis roulant, stepper abbinati ad esercizi di tonificazione di tutto il corpo con attrezzature specifiche da

eseguirsi con una frequenza settimanale di almeno 3-4 volte, preferibilmente tutti i giorni, per una durata di almeno 60 minuti per seduta ed associare una dieta corretta. Sono consigliati anche i corsi di gruppo quali la ginnastica aerobica e lo spin bike, ovvero una pedalata continua seguendo le indicazioni dell'istruttore, dove si simuleranno salite, discese, colline e pianure per tutta la durata del percorso immaginario. Uno sport sconsigliato è il combattimento con contatto fisico che comportano frequenti scuotimenti del capo nei soggetti affetti da retinopatia diabetica e sport che richiedono prontezza di riflessi. E' consigliabile l'uso del cardiofrequenzimetro che consente di misurare istantaneamente la frequenza cardiaca. Inoltre precauzioni specifiche per pazienti diabetici riguardano la cura del piede, l'uso di calzature idonee e monitoraggio glicemico. Una moderata attività fisica riduce il 60% la comparsa di questa malattia ed è consigliato iniziare al più presto a muoversi!