

Un passo dietro l'altro....., da un mare all'altro. L'importanza di camminare per la prevenzione e la cura del diabete di tipo 2.

Lo scrittore Publio Trento Bartoccioni racconta nel libro *“Quando Berta filava”* come si svolgeva la vita nei primi decenni del secolo scorso ad Agello, un piccolo borgo dell'Umbria. Nel capitolo mezzi di trasporto Bartoccioni scrive *“L'unico mezzo di trasporto, diffusissimo, indispensabile e insostituibile erano le gambe. Non si conoscevano distanze. Lavorare, viaggiare, peregrinare tutto era legato a una buona gamba. In qualunque luogo si andava a piedi....Si ricorda come maratoneta di quel tempo, il portalettere Ettore. Durante la sua lunga carriera fu calcolato che avesse percorso l'equivalente di un giro e mezzo del pianeta Terra”*.

In poco meno di cento anni le condizioni di vita e la mentalità sono drasticamente cambiate, una vera e propria rivoluzione nel trasporto: i piedi sono stati sostituiti da quattro o due ruote a motore. Oggi per gli abitanti dello stesso borgo è improponibile percorrere a piedi distanze anche 10 volte inferiori rispetto a quelle quotidianamente e di necessità affrontate dai loro nonni e bisnonni. Quando Berta filava patologie quali l'obesità, il diabete, la sindrome metabolica, l'ipertensione arteriosa erano rare perché il cibo era più sano ma soprattutto l'attività fisica era “obbligatoria” per gli spostamenti, il lavoro e la sopravvivenza e preveniva l'accumulo di grasso addominale. Oggi le necessità ed i tempi ristretti dell'organizzazione della vita quotidiana ci hanno “obbligato” ad abbandonare il lento ma fisiologico spostamento a piedi a favore di più rapidi mezzi di trasporto. Abbiamo dimenticato che camminare è un'attività appartenente al DNA degli esseri umani bipedi. Le ricerche scientifiche degli ultimi decenni dimostrano chiaramente i molteplici benefici in termini di salute dell'attività motoria che si esegue con il cammino. Il 70% delle masse muscolari del nostro organismo è strategicamente localizzato nei due arti inferiori proprio per consentirci di camminare e/o correre in modo ottimale. La sedentarietà porta ad una progressiva e lenta riduzione di questo patrimonio come si può facilmente constatare con la semplice palpazione delle cosce o delle gambe dei sedentari che evidenzia che i quadricipiti o i muscoli del polpaccio sono stati sostituiti in parte da tessuto adiposo sottocutaneo. La buona notizia è che ricerca scientifica ha dimostrato che in questi casi niente è definitivamente perduto. Il tessuto muscolare è dotato di grande plasticità e le fibre muscolari con il loro contenuto di mitocondri (le centraline energetiche del muscolo) possono ricostituirsi, anche in persone anziane, se sottoposte a un graduale, costante e ripetitivo stimolo contrattile. Basta camminare per ottenere eccellenti risultati che vanno ben oltre l'aspetto estetico ed abbracciano vari aspetti della salute psicofisica. E' stato dimostrato che alle persone ad alto rischio di diabete basta camminare solo trenta minuti al giorno, cinque volte alla settimana, per ridurre del 60% la possibilità di sviluppare il diabete. In un lavoro intitolato *“Make your diabetic patients*

walk” (Fai camminare i tuoi pazienti con diabete), eseguito dal nostro gruppo di ricerca, si dimostra che soggetti con diabete sedentari anche di età avanzata se iniziano a camminare regolarmente 4-5 km al giorno hanno nel giro di due anni una riduzione media della pressione arteriosa di 7-9 mmHg, della circonferenza vita di 4-5 cm e del peso di 3 kg, della glicemia del 20%, dei lipidi ematici del 30%. Conseguentemente, il rischio d’infarto nei successivi 10 anni viene ridotto del 20%.

Camminare fa bene anche alle funzioni cerebrali. Molti studi dimostrano che le persone che le persone che praticano regolare attività fisica nella terza età hanno una migliore capacità cognitiva. Uno studio pubblicato nella rivista “Gerontology” ha documentato come camminare 3-4 ore alla settimana in persone di più di 60 anni, prima sedentarie, ha promosso la crescita di nuovi neuroni e connessioni cerebrali, cioè ha aumentato la sostanza grigia e bianca del cervello. Inoltre, camminare è utile anche per gestire e migliorare patologie oggi tanto comuni quali l’ansia, la depressione e, come scrive Daniel Goleman nel suo libro “*Intelligenza emotiva*” è un efficace tecnica per recuperare dagli stati di collera e l’equilibrio mentale turbato da stati emotivi negativi.

In questo numero di Vivere il Diabete che coincide con la giornata mondiale del diabete, abbiamo dedicato tre articoli alla promozione del cammino quale strategia vincente per prevenire e curare il diabete e lanciamo il progetto “Un passo dietro l’altro...., da un mare all’altro”. Vorremmo portare un gruppo di persone con diabete ed operatori sanitari (medici, psicologi, laureati in scienze motorie, nutrizionisti) ad attraversare insieme l’Italia a piedi, partendo dal mare Adriatico (Ancona) per arrivare al mare Tirreno (Talamone). E’ una vera e propria sfida di 370 km, da percorrere in 15 giorni, che vuole dimostrare che è possibile riappropriarsi dell’attività del camminare propria dei nostri progenitori e che tramite un percorso a piedi si può intraprendere un percorso più grande di salute verso uno stile di vita sano e in sintonia con le esigenze fisiologiche del nostro organismo. Bisogna considerare che la sedentarietà non è una condizione di normalità ma è causa di varie patologie croniche e favorisce l’invecchiamento. Camminare è il modo più semplice e congeniale per noi esseri umani per mantenerci in salute e vivere in armonia, un passo dietro l’altro...., da un mare all’altro. In sintonia con la conclusione della poesia “*Caminante, no hay camino*” di Antonio Machado:

*“Caminante, no hay camino
sino estelas en el mar...
Todo pasa y todo queda,
pero lo nuestro es pasar,
pasar haciendo caminos,
caminos sobre el mar”.*