

Diabete

Domenica la Giornata mondiale quest'anno dedicata a sport e alimentazione per evitare, o curare, una malattia che colpisce più di tre milioni di persone
I consigli degli specialisti nelle piazze d'Italia: fitwalking, nuoto e bicicletta



LA SCHEDA



I MALATI
Gli italiani diabetici sono oltre 3 milioni. Un altro milione è malato senza saperlo.



IL PESO
Attività fisica e dieta riducono il rischio di sviluppare diabete e malattie cardiovascolari.



I BENEFICI
Rischio diabete ridotto del 60% con attività fisica e dieta, del 30% con i farmaci.



LO SPORT
In una settimana bastano 150 minuti di movimento, diviso in tre volte da 50 minuti.



LE TIPOLOGIE
A 55-65 anni cammino a passo svelto, a 40-54 anni si può praticare la corsa.

ALESSANDRA MARGRETH

Per prevenire i rischi del diabete bisogna muoversi. Una regolare attività sportiva, assieme a una dieta equilibrata, sono fondamentali per evitare l'insorgere o le complicazioni di questa malattia. "Corriamo più veloci del diabete" è infatti lo slogan della Giornata mondiale del diabete del 14 novembre con numerose iniziative di sensibilizzazione. Oggi in Italia più di 3 milioni di persone ha il diabete, cui va aggiunto 1 milione che non sa di averlo.

Spiega Stefano Genovese, responsabile di diabetologia e malattie metaboliche del Gruppo multimediale di Milano e referente di Onda (Oss. naz. Salute Donna) per il diabete: «Due stu-

Movimento e dieta meglio dei farmaci

di, pubblicati sul *New England Journal of Medicine* tra il 2001 e il 2002 hanno dimostrato che un'attività fisica moderata, unita al calo di peso con dieta ipocalorica, hanno effetti molto positivi nelle persone ad alto rischio. Moto e dieta riducono del 60% la possibilità di sviluppare diabete, un trattamento farmacologico lo abbassa solo del 30%. Muover-

si fa bene anche a chi soffre già di diabete di tipo 2, o diabete melli-

to. Uno studio italiano condotto da Pier Paolo De Feo, dell'Università di Perugia, ha verificato che un'attività fisica concordata e pianificata con il medico, migliora tutti i fattori di rischio cardiovascolare. E per giovani con diabete di tipo 1 non ci sono pre-

clusioni all'attività fisica se il diabete è ben controllato.

Come calcolare quanto muoversi? «Consigliamo di programmare 150 minuti di attività aerobica moderata alla settimana, suddivisa in tre volte di 50 minuti l'una — spiega Genovese —. Le indicazioni variano con l'età: se a 55-65 anni si dovrebbe camminare a passo svelto, a 40-54 anni

si può praticare il jogging, più impegnativo. Bene anche il nuoto, la bicicletta, attività di cardiofitness adeguate in palestra. Raccomando il moto anche alle donne dopo la menopausa, quando il peso aumenta. A volte il sesso femminile tende a trascurarsi».

Tra gli eventi della Giornata del diabete, da segnalare i presidi diabetologici in 500 piazze di città italiane il 13 e 14 novembre con esperti per fornire informazioni ed esami gratuiti della glicemia. Inoltre trainer addestrati dal campione olimpionico di marcia Maurizio Damilano, insegneranno le tecniche della passeggiata sportiva all'aria aperta. Per le informazioni sulle iniziative www.giornatadeldiabeteitalia.it e numero verde 800974044.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

