

CAMMINA CONTRO IL DIABETE

1. Camminare migliora il controllo della glicemia nelle persone con diabete mellito di tipo 2: è dunque fortemente raccomandato svolgere una qualche attività di tipo aerobico. Camminare è alla portata di tutti.
2. Il camminare è una terapia anche per molte delle alterazioni associate al diabete di tipo 2: favorisce la perdita di peso, riduce la pressione arteriosa e aiuta a sentirsi meglio.
3. Camminare migliora la fitness cardiorespiratoria delle persone con diabete di tipo 2.
4. Camminare può aiutare contro le complicanze croniche del diabete, in particolare nel ridurre il rischio cardiovascolare.
5. Si raccomanda di effettuare un allenamento supervisionato e basato su protocolli.
6. Ma anche la camminata senza supervisione è valida, soprattutto se combinata con strategie motivazionali.
7. L'interval training può essere consigliato alle persone con diabete, soprattutto alle più giovani e con una buona fitness. Alternare un minuto di camminata veloce a un minuto di camminata lenta (o 3 e 3) è più efficace sul controllo glicemico e sulla fitness cardiorespiratoria della camminata continua.
8. Il Nordic walking è più efficace della semplice camminata, perché mette in moto non solo le gambe, ma anche la parte superiore del corpo.
9. Oltre all'intensità e alla durata della camminata va 'prescritto' anche il percorso (tipo di fondo e pendenza). Camminare sulla sabbia o in salita comporta uno sforzo che non tutti i pazienti possono affrontare.
10. Nella prescrizione dell'allenamento va specificato anche il momento della giornata. Camminare dopo un pasto, può aiutare a ridurre i picchi postprandiali di glicemia e la sua variabilità. Vanno considerate anche le interazioni tra i farmaci anti-diabete e l'attività fisica.
11. Per interrompere la sedentarietà, oltre all'esercizio fisico, andrebbero prescritti dei brevi periodi di camminata a passo veloce (per esempio, 3 minuti ogni 30 minuti passati seduti) che hanno un effetto favorevole sul controllo della glicemia.
12. La prescrizione di un allenamento basato sulla camminata in tutte le persone con diabete andrebbe preceduta da un'attenta e personalizzata valutazione medica e funzionale.

(Società Italiana di Diabetologia (SID) e l'Associazione Medici Diabetologi (AMD), insieme alla Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive (SISMES))



Trova il GRUPPO DI CAMMINO più adatto alle tue esigenze, attraverso l'elenco dei gruppi di cammino attivi e le informazioni relative al loro funzionamento

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia