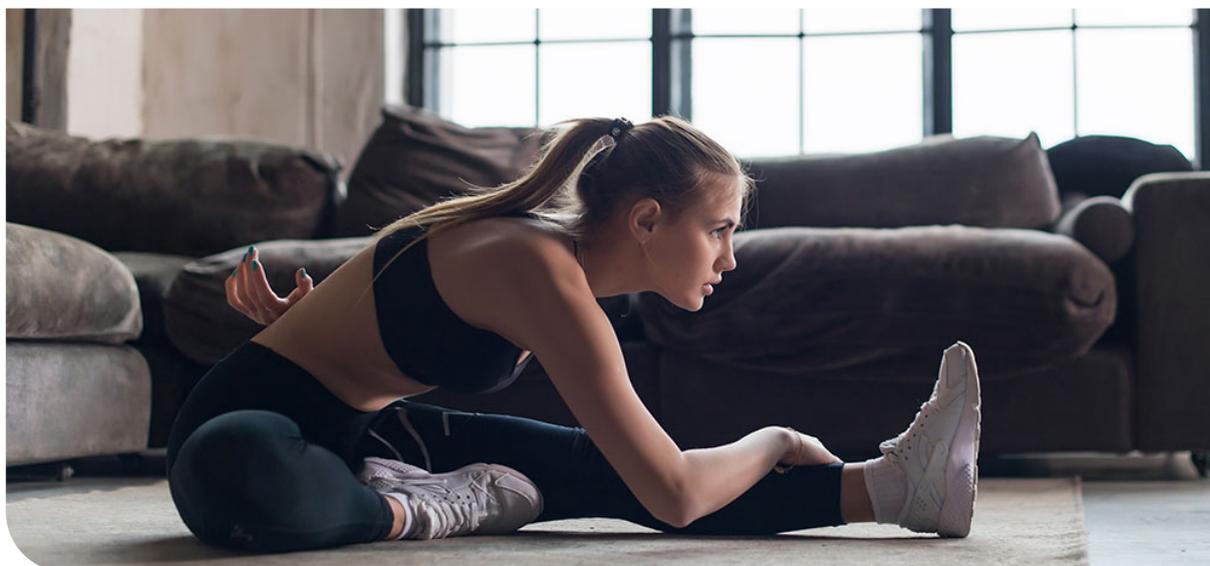


L'attività fisica per controllare il diabete



INDICE

■ **Attività fisica per diabete mellito di tipo 2**

■ **Allenamento per diabete mellito di tipo 2**

■ **Allenamento - Esercizi a circuito**

■ **Dieta per diabete mellito di tipo 2**

■ **Leggi anche**

Per trattare il **diabete mellito di tipo 2** è fondamentale associare una dieta specifica a ridotto tenore in **zuccheri** a un'apposita terapia farmacologica (se prescritta dal medico), ma anche la **regolare attività fisica** è indispensabile per guadagnare salute pur avendo la malattia. Il **corretto esercizio fisico**, infatti, può aiutare a **controllare** e a **migliorare il diabete**, alcuni studi dimostrano come l'adozione di uno stile di vita sano possa portare anche alla **remissione della malattia**. Ti proponiamo quindi, di seguito, **5 utili esercizi di rinforzo muscolare** che possono aiutarti a tenere sotto controllo il diabete.

Attività fisica per diabete mellito di tipo 2

Per migliorare il decorso del diabete di tipo 2 occorre associare alla dieta specifica un allenamento che preveda almeno **150 minuti settimanali** di attività fisica combinata (**esercizi fisici aerobici**, come **camminare**, **correre**, **andare in bici**, alternati ad **esercizi anaerobici** o di **contro resistenza**, svolti a corpo libero o utilizzando piccoli pesi o bande elastiche). L'allenamento con i pesi (*resistance training*), in particolare, ha elevatissimi benefici sul benessere muscolo-scheletrico e sul **metabolismo**, migliorando in particolare la **sensibilità insulinica** e il controllo della **glicemia** (livelli di zucchero nel sangue). Chi deve ottenere un calo ponderale importante può arrivare a praticare anche **420 minuti a settimana** di attività fisica combinata, così come suggerito dall'*American College of Sport Medicine*. Il **dimagrimento**, infatti, ha una diretta correlazione con l'ottimizzazione del profilo glicemico e metabolico nelle persone che soffrono di diabete mellito di tipo 2.

• In sintesi, quale allenamento è più efficace contro il diabete?

In linea generale, è bene includere nel proprio piano di allenamento **sia esercizi aerobici, sia esercizi anaerobici** atti a migliorare la tonicità muscolare. Inoltre, è fondamentale **essere attivi quotidianamente** (es. spostarsi a piedi o in bicicletta, parcheggiare lontano dalla propria destinazione, prendere le scale anziché l'ascensore, etc.), cercando di arrivare a fare circa **10.000 passi al giorno**.

Allenamento per diabete mellito di tipo 2

Prima di cominciare gli esercizi che seguono è bene sottoporsi a una **visita medica sportiva**. È sempre consigliato essere seguiti da **professionisti dell'attività motoria** (laureati in Scienze Motorie e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate), soprattutto se siete principianti o riprendete l'attività fisica dopo tanto tempo di vita sedentaria, al fine di evitare danni muscolo scheletrici e altre complicanze.

- L'allenamento proposto di seguito, pensato per i non principianti, risulterà ottimale se eseguito per **3 volte a settimana**.
- Prima di iniziare gli esercizi, e una volta terminata la sessione, si consiglia di eseguire un riscaldamento total body (scaldare bene tutti i muscoli del corpo), svolgendo all'inizio **5-10 minuti di attività di mobilità articolare** e concludendo con **5-10 minuti di stretching**.
- **Attenzione:** l'intensità dello sforzo e i carichi utilizzati negli esercizi devono seguire un incremento **progressivo** nel tempo ed essere sempre **proporzionati alla forma fisica e al grado di allenamento** di ciascuno. È quindi consigliato iniziare **gradualmente*** con esercizi a più bassa intensità, aumentando via via il carico del sistema muscolo-scheletrico al fine di evitare infortuni (es. **mal di schiena**).
- Per "gradualmente" si intende che gli esercizi proposti di seguito possono essere svolti inizialmente anche senza saper raggiungere la posizione indicata, che si riuscirà a completare nel tempo con la costanza nell'allenamento.

Allenamento - Esercizi a circuito

Dopo aver effettuato il riscaldamento, prendi un tappetino e il cronometro.

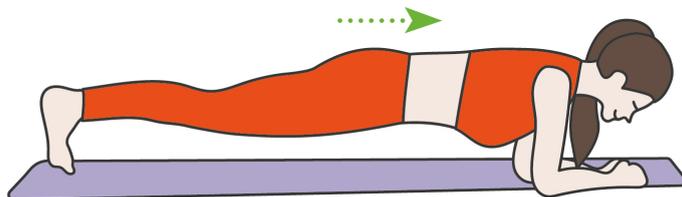
Esegui 3 serie (quindi 3 giri) degli esercizi riportati di seguito, prevedendo **30 secondi di esercizio** e **1 minuto di recupero** tra un esercizio e l'altro. Tra una serie e l'altra, invece, **recupera 2 minuti**.

Se non riesci a raggiungere la posizione indicata dalla figura, cerca di avvicinarti il più possibile. Se non riesci a ripetere l'esercizio per 30 secondi, ripetilo per il tempo che riesci a sostenere: pian piano, svolgendo questo allenamento con costanza per 3 volte a settimana, acquisirai maggiore resistenza e abilità. Non scoraggiarti!

1) Plank

Sdraiati a pancia in giù, unisci le gambe e punta i piedi a terra. Posiziona le braccia a larghezza delle spalle, appoggiate sugli avambracci e spingiti vigorosamente via da terra (spinta delle scapole). Tieni la posizione e cerca di stabilizzare il tuo corpo contraendo costantemente glutei e addome, non inarcare la schiena (la posizione dovrebbe corrispondere a una linea retta che parte dai talloni, passa per i glutei e arriva alla testa). Mantieni come unici punti di contatto a terra piedi, gomiti, avambracci e mani.

Tieni la posizione per 30 secondi.



Errori comuni e correzioni:

- Nel caso in cui l'esercizio risulti troppo intenso, si tende a portare i glutei più in alto rispetto alle spalle, inarcando il corpo: appoggia le ginocchia a terra, in modo da mantenere il busto dritto, ricordandoti di continuare a contrarre i glutei.

Per semplificare l'esercizio:

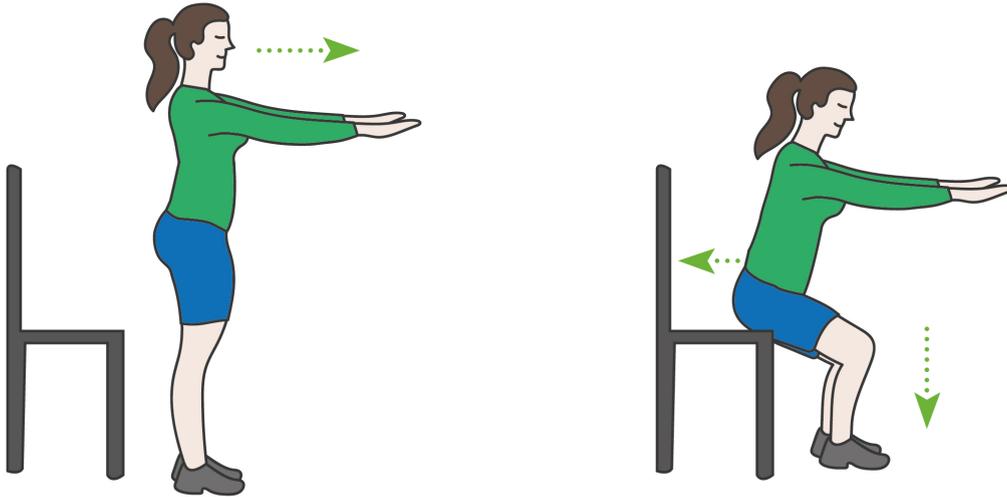
Appoggia le ginocchia a terra e continua a contrarre al massimo i glutei.

Fai 1 minuto di pausa prima del prossimo esercizio.

2) Alzata e seduta dalla sedia o Squat

Dalla posizione eretta, metti i piedi a larghezza delle spalle, stendi le braccia davanti a te e porta i glutei in fuori. Inspira e blocca l'aria a livello dell'addome, che deve rimanere duro e ben saldo per tutta la durata dell'esercizio. Inizia la discesa, sedendoti sulla sedia, mantenendo il busto dritto. Una volta seduto/a, espira mentre inizi la spinta per risalire verso la posizione iniziale. Dovresti percepire la spinta nel centro del piede per tutta la durata dell'esecuzione. Sarebbe ottimale eseguire la salita in 2 secondi e la discesa in altri 2 secondi.

Esegui l'esercizio per 30 secondi.

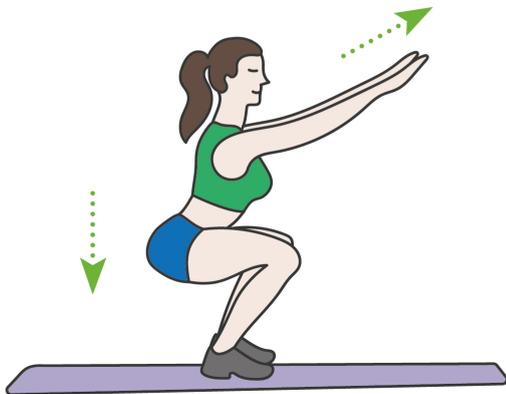
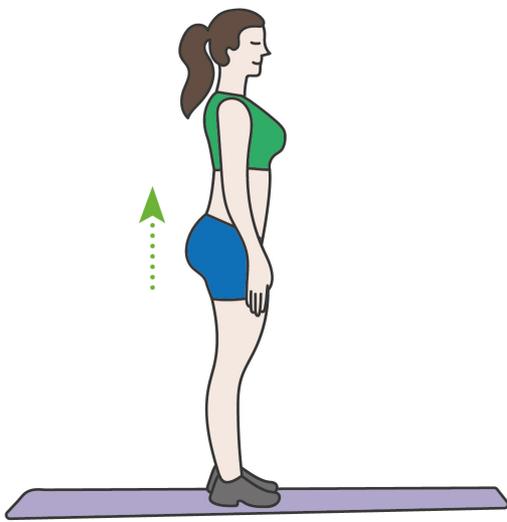


Errori comuni e correzioni:

- tallone che si alza quando inizia la discesa: divarica di più le gambe.
- ginocchia che vanno dentro durante la salita: quando ti alzi pensa a spingere le ginocchia verso fuori.
- cifosi (gobba) che si forma a livello lombare: tieni il petto alto e pensa di avere il collo di una giraffa.

Per intensificare l'esercizio:

Esegui lo stesso movimento senza il supporto della sedia. Puoi anche scegliere un peso (es. bottiglia di acqua) da mantenere a braccia tese quando scendi o ti siedi.

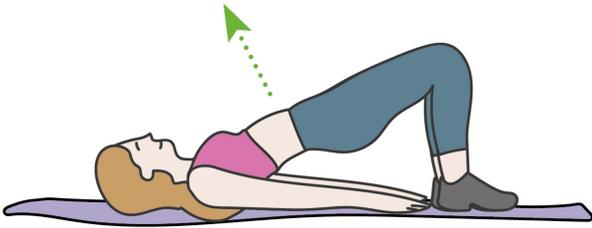
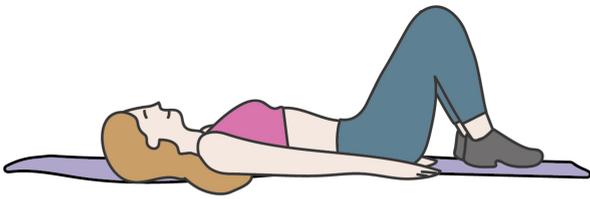


Fai 1 minuto di pausa prima del prossimo esercizio.

3) Bridge a corpo libero

Sdraiati a pancia in su, piega le ginocchia portando i piedi verso i glutei e mantienili appoggiati a terra ben fermi. Posiziona le mani lungo i fianchi, porta i glutei verso l'alto mentre li contrai. Se l'esercizio risulta troppo difficile, allarga le braccia in appoggio per avere maggiore stabilità. L'ideale è fare la salita in 2 secondi e la discesa in altri 2 secondi.

Ripeti l'esercizio per 30 secondi.



Per intensificare l'esercizio:

Esegui lo stesso esercizio con una gamba per volta (*single leg bridge*).

Errori comuni e correzioni:

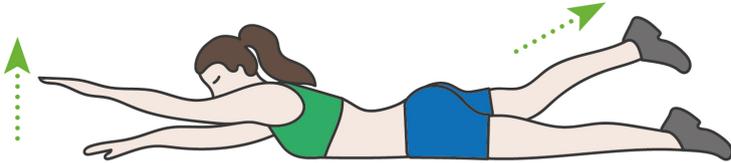
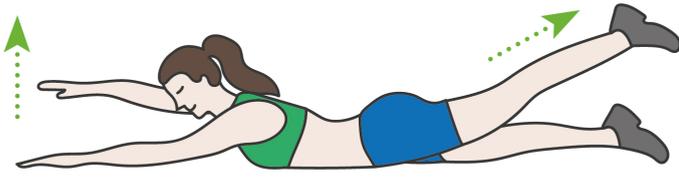
Ridotta estensione del bacino verso l'alto e scarsa attivazione del gluteo. In questi casi, focalizza la spinta sul tallone e massimizza la contrazione dei glutei quando raggiungi la maggiore spinta verso l'alto.

Fai 1 minuto di pausa prima del prossimo esercizio.

4) Alternating superman hold

Sdraiati a pancia in giù con braccia e gambe tese. Inspirando, allunga il braccio destro e la gamba sinistra, mantieni lo sguardo a terra. Espirando, torna nella posizione di partenza. Esegui lo stesso movimento con il braccio sinistro e la gamba destra, tornando sempre con la fronte a terra. L'ideale sarebbe impiegare 2 secondi per la salita e 2 secondi per la discesa.

Ripeti l'esercizio per 30 secondi.



Errori comuni e correzioni:

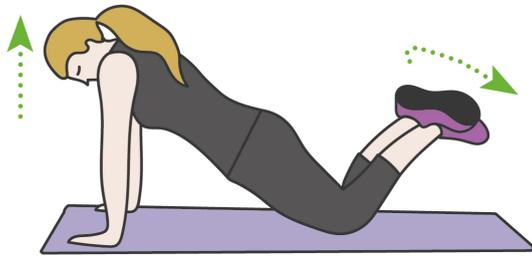
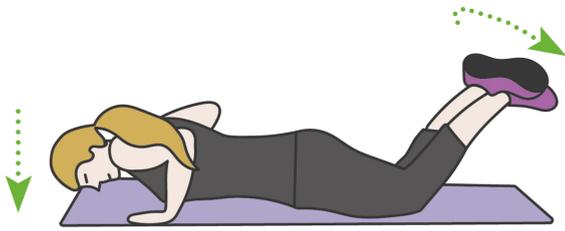
- fare troppa forza con gli arti in appoggio a terra: la forza di contrazione deve derivare dagli arti che eseguono l'estensione.
- estensione eccessiva del collo guardando verso l'alto: lo sguardo deve essere dritto verso il pavimento, concentrandosi sul movimento del braccio e non del collo.
- estensione eccessiva della schiena: inarcando troppo la schiena vi sarà un calo della contrazione dei glutei, cerca di mantenere contratto l'addome per evitare un inarcamento eccessivo della schiena.

Fai 1 minuto di pausa prima del prossimo esercizio.

5) Piegamenti sulle braccia

Mettiti a pancia in giù con le mani a larghezza delle spalle e i pollici all'altezza dei capezzoli. Fletti le gambe e crea un angolo di 90° al ginocchio, mantenendo le ginocchia ben appoggiate a terra. Inspira e, con forza, spingiti via da terra facendo leva su mani e ginocchia. Durante la spinta esegui l'espiazione e tieni i glutei contratti in linea con il tronco. Quando sarai a braccia tese, torna nella posizione di partenza controllando la discesa e inspira. L'ideale sarebbe impiegare 1 secondo per la spinta e 2 secondi per la discesa.

Ripeti l'esercizio per 30 secondi.

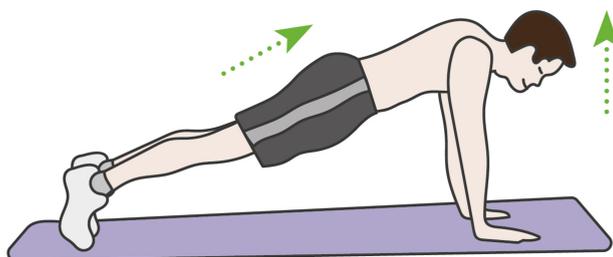
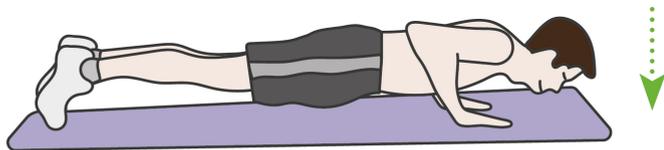


Per semplificare l'esercizio:

Metti un rialzo sotto alle mani: più sarà alto e più sarà facile l'esecuzione del piegamento, questo esercizio è idoneo anche per gli [over 65](#).

Per intensificare l'esercizio:

Esegui i piegamenti a gambe tese e piedi uniti, anziché appoggiarti sulle ginocchia.



Errori comuni e correzioni:

Mani troppo distanziate, gomiti che durante la spinta si aprono verso l'esterno, torace che non arriva a contatto con il terreno, glutei che spingono verso l'alto per ridurre il peso. In questi casi, cerca di mantenere i gomiti chiusi, a contatto con il busto, i glutei sempre contratti e pensa di fare perno sul ginocchio.

Fai 2 minuti di recupero e ricomincia tutta la serie di esercizi per altre 2 volte (3 in totale).

Termina il circuito con **40 minuti di camminata sostenuta** oppure **20 minuti di corsa continua** a [intensità moderata](#). Questo esercizio serve per migliorare la risposta cardiaca e respiratoria.

Dieta per diabete mellito di tipo 2

Se hai il diabete di tipo 2, è opportuno che tu ti rivolga a un medico endocrinologo, in quanto potrà assegnarti dieta specifica che tiene conto delle tue caratteristiche personali e della tua storia clinica. In linea di massima, con il diabete, è bene **tenere monitorato il consumo di zuccheri semplici e di grassi**, preferire alimenti con un **basso indice glicemico**, incrementare il consumo di **fibre** ed evitare di saltare i pasti, suddividendo equamente la quota di carboidrati nei pasti di tutta la giornata. Ricordiamo che Grana Padano DOP è **naturalmente privo dello zucchero del latte**, pertanto può essere consumato in tranquillità – nelle giuste quantità e frequenze – dagli **intolleranti al lattosio e dai diabetici**. Inoltre, è il formaggio che, tra tutti quelli comunemente consumati, apporta **la maggiore quantità di calcio**, contiene tante **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, **utili per l'attività fisica**), ma anche **vitamine del gruppo B e antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Puoi utilizzare Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**. Infine, **qui** puoi trovare tutte le **linee guida nutrizionali per il diabete mellito di tipo 2**, gli **alimenti** generalmente **non consentiti**, quelli **da consumare con moderazione** e quelli **consentiti e consigliati** in presenza della malattia.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott. Michele Gobbi

Biologo nutrizionista (AA_085876), *Ricercatore presso Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità, laureato in Scienze Motorie, Sport e Salute*

Dott.ssa Cinzia Parisio

laureata in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.