

DIETA PER DIABETICI » L'ATTIVITÀ SPORTIVA PER LA PREVENZIONE

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 24/12/2023 9:40:00

Ogni volta che si discute di una patologia medica che colpisce il fisico o la salute di una persona, il discorso del possibile supporto o apporto positivo della attività fisica e sportiva si impone quasi con agghiacciante prevedibilità. Ma in fondo bisogna anche riconoscere che una simile domanda ha spesso un significato di non poca rilevanza, in quanto essa si rivela infine per poter davvero aiutare.

L'attività sportiva per la prevenzione

Ogni volta che si discute di una **patologia medica** che colpisce il fisico o la salute di una persona, il discorso del possibile supporto o apporto positivo della attività fisica e sportiva si impone quasi con agghiacciante prevedibilità. Ma in fondo bisogna anche riconoscere che una simile domanda ha spesso un significato di non poca rilevanza, in quanto essa si rivela infine per poter davvero aiutare.

Come vedremo meglio analizzando i dati presentati in questo articolo, infatti, si è giunti a riconoscere attraverso studi e rilevazioni scientifiche come **la attività fisica**, o meglio una attività fisica correttamente e opportunamente condotta, **possa prevenire e addirittura combattere il diabete**, o la sua insorgenza. In particolare **la attività aerobica** a costituire la prima soluzione fisica per combattere il diabete.

E infatti, sulla base delle rilevazioni statistiche effettuate, il risultato che l'attività **aerobica** è sempre consigliato di fronte a un soggetto che si dimostra affetto da diabete: in assenza poi di eventuali complicanze dal punto di vista della integrità fisica, non è raro che si venga a consigliare anche una attività fisica improntata invece a un altro e diverso punto di vista, ossia la resistenza.

Quali sono gli sport più adatti?

Dovrebbero essere **evitati**, e apriamo dunque partendo da un punto di vista che osservi al punto negativo, tutti quegli sport che richiedono sforzi brevi e intensi, quali per esempio le velocità sulle brevi distanze. Anche sport che determinano bruschi e improvvisi colpi al capo dovrebbero essere evitati, e sono dunque da scartare, per esempio, il pugilato o gli sport motoristici.

Pare opportuno allora procedere a una **elencazione schematica a titolo di esempio** di alcuni di quegli sport che potrebbero rivelarsi utili per combattere una patologia di diabete, o per cercare di prevenirla: è chiaro qui che il consiglio del medico si impone come necessario:

- Il tennis
- Il golf
- Il nuoto
- Lo sci, sia in discesa che di fondo
- La corsa leggera o la marcia veloce

È chiaro che la effettuazione frequente di attività fisica e / o sportiva potrà aiutare a sviluppare un buon **controllo sul proprio metabolismo**, specie se effettuata per circa 3 o 4 volte per ogni settimana, con sessioni singole di allenamento variabili tra i 30 e i 60 minuti effettivi.

Alcune precauzioni consigliate

Pare comunque opportuno sottolineare come, in ipotesi di volontà di avviare una attività fisica in concomitanza con una patologia di diabete, come sia necessario adottare alcune **precauzioni**: sii cauto e contatta il tuo medico curante perché ti consigli per il meglio.

In via puramente generale e a **mero titolo informativo**, alcune buone

precauzioni consistono nell'utilizzo di apposite soles che garantiscano di mantenere asciutti i piedi e di assorbire quanto piÃ¹ possibile i traumi. Al contempo, bisogna garantire al corpo una continua e buona idratazione, sia prima, che durante, che dopo il completamento dell'esercizio.

Sviluppate poi, per quanto possibile, un **piano di esercizio personalizzato** con il vostro medico, in modo da ben distribuire e verificare i carichi utilizzati e gli sforzi effettuati.

Â