

Rassegna stampa

Combattere l'inattività fisica e la sedentarietà
per migliorare la vita dei pazienti con diabete
di tipo 2

Gli articoli qui riportati sono da intendersi non riproducibili né pubblicabili da
terze parti non espressamente autorizzate da Sapienza Università di Roma



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

a cura del settore Ufficio stampa e comunicazione

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Comunicato stampa			
	Sapienza Università di Roma	25/03/2019	<i>Combattere l'inattività fisica e la sedentarietà per migliorare la vita dei pazienti con diabete di tipo 2</i>	3
Rubrica	Sapienza - carta stampata			
	TecnoMedicina.It	27/03/2019	<i>COMBATTERE LINATTIVITA' FISICA E LA SEDENTARIETA' PER MIGLIORARE LA VITA DEI PAZIENTI CON DIABETE DI</i>	5
Rubrica	Sapienza - web			
	Ansa.it	22/03/2019	<i>UN PICCOLO AUMENTO DELL'ATTIVITA' FISICA HA EFFETTI IMPORTANTI SUL DIABETE</i>	7
	Dottnet.it	22/03/2019	<i>L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICA SUL DIABETE</i>	9
	Federfarma.it	22/03/2019	<i>PICCOLA ATTIVITA' FISICA HA EFFETTI IMPORTANTI SU DIABETE STUDIO ITALIANO UNICO, CRUCIALI I CONSIGLI</i>	11
Rubrica	Sapienza - altri siti web			
	Gds.it	22/03/2019	<i>UN PICCOLO AUMENTO DELL'ATTIVITA' FISICA HA EFFETTI IMPORTANTI SUL DIABETE</i>	12



Combattere l'inattività fisica e la sedentarietà per migliorare la vita dei pazienti con diabete di tipo 2

Una nuova ricerca coordinata da Giuseppe Pugliese della Sapienza ha osservato, con uno studio sperimentale, come modifiche comportamentali possano essere mantenute a lungo termine così da tradursi in vantaggi clinici rilevanti in pazienti con diabete di tipo 2. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Journal of the American Medical Association*

Inattività e sedentarietà sono due comportamenti deleteri, ma molto comuni tra le persone che soffrono di diabete di tipo 2, malattia metabolica che si sviluppa soprattutto in età adulta per l'incapacità da parte delle cellule dell'organismo di produrre e utilizzare l'insulina. Quando si parla di inattività si fa riferimento a movimenti ridotti e non impegnativi a livello muscolare, mentre per sedentarietà si intende la condizione di chi trascorre un tempo eccessivo e spesso ininterrotto in posizione seduta o reclinata.

Uno studio spontaneo, randomizzato e controllato, coordinato da Giuseppe Pugliese del Dipartimento di Medicina clinica e molecolare della Sapienza e responsabile della UOC di Medicina Specialistica Endocrino-Metabolica del Sant'Andrea di Roma, ha confrontato una strategia di intervento comportamentale, finalizzata sia a incrementare l'attività fisica che a ridurre il tempo sedentario, con un trattamento standard in 300 pazienti con diabete di tipo 2 fisicamente inattivi e sedentari, di entrambi i sessi e di età media di circa 62 anni, reclutati in tre centri diabetologici romani.

I risultati sono pubblicati sulla rivista *Journal of the American Medical Association* (JAMA).

I partecipanti del gruppo di intervento comportamentale hanno preso parte a una seduta di counseling teorico condotta da un diabetologo e a 8 sedute bisettimanali di counseling teorico-pratico con un personal trainer in palestra, una volta all'anno per 3 anni. I partecipanti del gruppo di trattamento hanno invece ricevuto solo raccomandazioni generiche per aumentare l'attività fisica e ridurre il tempo sedentario.

I risultati hanno mostrato un significativo incremento del volume di attività fisica, sia di intensità moderato-vigorosa, che soprattutto di intensità lieve e una speculare riduzione del tempo sedentario, misurati con un accelerometro, nel gruppo di intervento comportamentale rispetto al gruppo di trattamento standard.

Questa modifica comportamentale si è accompagnata a importanti benefici clinici, benché l'aumento dell'attività fisica fosse più di intensità lieve che non moderato-vigorosa. In particolare, si è osservato un incremento sostenuto nel tempo della fitness cardiorespiratoria



e muscolare, ovvero la capacità di eseguire rispettivamente attività aerobiche e di forza che sono entrambe indipendentemente l'una dall'altra correlate a una maggiore sopravvivenza.

“Il messaggio principale di questo studio – spiega Giuseppe Pugliese – risiede nella possibilità di ottenere una modifica a lungo termine dello stile di vita di soggetti fisicamente inattivi e sedentari quali sono in genere i pazienti con diabete di tipo 2, purché si mettano in atto interventi comportamentali adeguati che però richiedono personale specificamente formato. Inoltre – conclude Pugliese – modifiche comportamentali anche modeste possono tradursi in vantaggi clinici rilevanti”.

Riferimenti:

Effect of a behavioral intervention strategy on sustained change in physical activity and sedentary behavior in patients with type 2 diabetes The Italian Diabetes and Exercise Study 2: A Randomized Controlled Trial. - Balducci S., D'Errico V., Haxhi J., Sacchetti M., Orlando G., Cardelli P., Vitale M., Bollanti L., Conti F., Zanuso S., Lucisano G., Nicolucci A., Pugliese G. - *Journal of the American Medical Association* 2019.

DOI: 10.1001/jama.2019.0922

Info

Giuseppe Pugliese

Dipartimento di Medicina clinica e molecolare, Sapienza Università di Roma

giuseppe.pugliese@uniroma1.it



Combattere l'inattività fisica e la sedentarietà per migliorare la vita dei pazienti con diabete di tipo 2

Redazione 27 Marzo 2019 Ricerca e università

Inattività e sedentarietà sono due comportamenti deleteri, ma molto comuni tra le persone che soffrono di diabete di tipo 2, malattia metabolica che si sviluppa soprattutto in età adulta per l'incapacità da parte delle cellule dell'organismo di produrre e utilizzare l'insulina. Quando si parla di inattività si fa riferimento a movimenti ridotti e non impegnativi a livello muscolare, mentre per sedentarietà si intende la condizione di chi trascorre un tempo eccessivo e spesso ininterrotto in posizione seduta o reclinata.



Uno studio randomizzato e controllato, coordinato da Giuseppe Pugliese del Dipartimento di Medicina clinica e molecolare della [Sapienza](#) e responsabile della UOC di Medicina Specialistica Endocrino-Metabolica del [Sant'Andrea](#) di Roma, ha confrontato una strategia di intervento comportamentale, finalizzata sia a incrementare l'attività fisica che a ridurre il tempo sedentario, con un trattamento standard in 300 pazienti con diabete di tipo 2 fisicamente inattivi e sedentari, di entrambi i sessi e di età media di circa 62 anni, reclutati in tre centri diabetologici romani.

I risultati dello studio, realizzato nell'ambito della ricerca spontanea del Dipartimento, sono pubblicati sulla rivista "Journal of the American Medical Association".

I partecipanti del gruppo di intervento comportamentale hanno preso parte a una seduta di counseling teorico condotta da un diabetologo e a 8 sedute bisettimanali di counseling teorico-pratico con un personal trainer in palestra, una volta all'anno per 3 anni. I partecipanti del gruppo di trattamento hanno invece ricevuto solo raccomandazioni generiche per aumentare l'attività fisica e ridurre il tempo sedentario.

I risultati hanno mostrato un significativo incremento del volume di attività fisica, sia di intensità moderato-vigorosa, che soprattutto di intensità lieve e una speculare riduzione del tempo sedentario, misurati con un accelerometro, nel gruppo di intervento comportamentale rispetto al gruppo di trattamento standard.

Questa modifica comportamentale si è accompagnata a importanti benefici clinici, benché l'aumento dell'attività fisica fosse più di intensità lieve che non moderato-vigorosa. In particolare, si è osservato un incremento sostenuto nel tempo della fitness cardiorespiratoria e muscolare, ovvero la capacità di eseguire rispettivamente attività aerobiche e di forza che sono entrambe indipendentemente l'una dall'altra correlate a una maggiore sopravvivenza.

"Il messaggio principale di questo studio – spiega Giuseppe Pugliese – risiede nella possibilità di

ottenere una modifica a lungo termine dello stile di vita di soggetti fisicamente inattivi e sedentari quali sono in genere i pazienti con diabete di tipo 2, purché si mettano in atto interventi comportamentali adeguati che però richiedono personale specificamente formato. Inoltre – conclude Pugliese – modifiche comportamentali anche modeste possono tradursi in vantaggi clinici rilevanti”.

Articoli correlati:

1. [L'inattività fisica raddoppia il rischio di arresto cardiaco in caso di infarto](#)
2. [Gli Omega 3 si confermano alleati del cuore](#)
3. [L'attività fisica migliora l'ambliopia negli adulti](#)
4. [Scoperto che il colesterolo LDL è una delle cause genetiche della SLA](#)
5. [La sindrome di Down accelera l'invecchiamento muscolare](#)

Condividi 

« Illumina e il Centro di Geogenetica della Fondazione Lundbeck collaborano per generare una delle più grandi basi di dati sul genoma antico per decodificare le origini genetiche e l'evoluzione dei problemi di salute mentale

Philips espande le sue soluzioni di radiologia offrendo servizi avanzati di teleradiologia »

Tecnomicina è una testata giornalistica specializzata nei temi della ricerca biomedica, della medicina e della sanità, registrata presso il Registro della Stampa del Tribunale di Milano con n. 286 del 28.11.2018

Tecnomicina è un prodotto edito da **RBM Group Srls**
Via Buonarroti, 41 – 20145 Milano
P.IVA: 10479500968
Iscrizione R.O.C. n. 32544

Per inviare comunicazioni, richieste di informazioni, comunicati e segnalazioni o per entrare direttamente in contatto con la **redazione** di Tecnomicina, scrivere a redazione@tecnomicina.it

Iscrizione alla **Newsletter**:

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Questo sito utilizza cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie. [Ok](#) [Informativa estesa](#)

CANALI ANSA > Ambiente ANSA Viaggiari Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:



A.it S&B > Diabete



Fai la Ricerca



Vai a ANSA.it

News | Video | Salute Bambini | 65+ | Salute denti e gengive | Lei Lui | Si può vincere | **Diabete** | Salute Professional

PRIMOPIANO • CONOSCERE IL DIABETE • STILE DI VITA • TERAPIE • IPOGLICEMIA • IN VIAGGIO • INFO UTILI

ANSA.it > Salute&Benessere > Diabete > Un piccolo aumento dell'attività fisica ha effetti importanti sul diabete

Un piccolo aumento dell'attività fisica ha effetti importanti sul diabete

Studio italiano, cruciali i consigli del personale formato



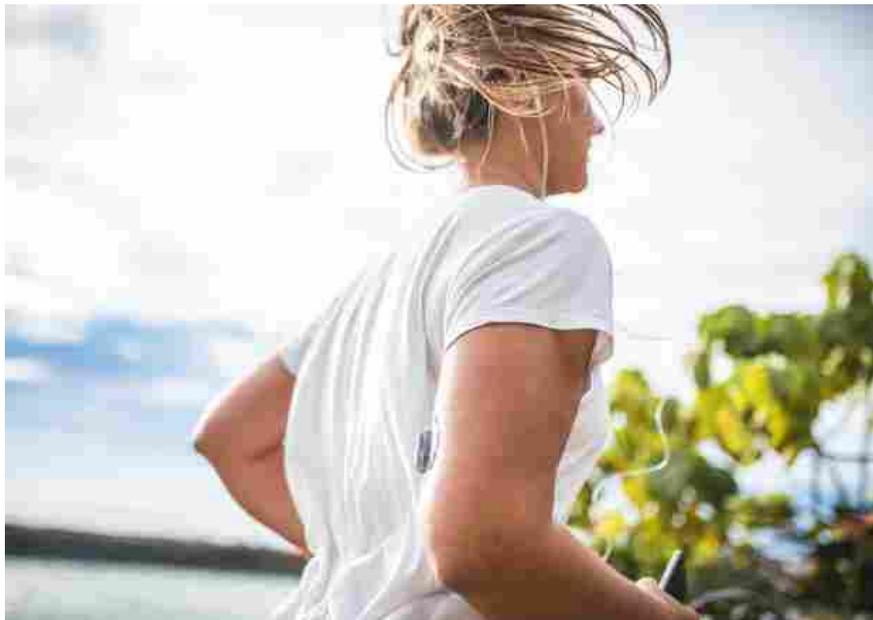
Redazione ANSA ROMA 22 marzo 2019 18:51



Scrivi alla redazione



Stampa



Un piccolo aumento dell'attività fisica ha effetti importanti sul diabete © ANSA/Ansa

CLICCA PER INGRANDIRE +

Con l'aiuto di personale formato pazienti diabetici riescono a cambiare stile di vita, si muovono di più, abbandonando la poltrona e i risultati si vedono: un'ora in più di movimento al giorno e miglioramenti sostanziali della forma fisica (la capacità cardiorespiratoria e muscolare) che si traducono in una riduzione del rischio di morte e malattie cardiovascolari. Resi noti sulla rivista JAMA, sono i risultati principali di un lavoro sul campo senza precedenti, tutto italiano, che ha coinvolto 300 pazienti diabetici. Lo studio è stato condotto da Giuseppe Pugliese, Ordinario di Endocrinologia, [Sapienza](#) Università di Roma e Responsabile della UOC di Medicina Specialistica Endocrino-Metabolica, Azienda Ospedaliero-Universitaria [Sant'Andrea](#) e da Stefano Balducci, de La [Sapienza](#) e Presidente della Associazione Fitness Metabolica O.N.L.U.S., Monterotondo.

"Lo scopo principale del lavoro - spiega Pugliese - era dimostrare la reale fattibilità di cambiare in modo duraturo nel tempo lo stile di vita di persone con diabete, seguendo le linee guida che raccomandano di aumentare l'attività fisica e ridurre il tempo sedentario; finora una simile ricerca sul campo non era mai stata condotta".

"Nel mondo vi è una vera e propria epidemia di obesità e diabete di tipo 2, causate oltre che da diete scorrette anche da attività fisica insufficiente (meno di 150 minuti a settimana) e da sedentarietà (troppo tempo seduti o stesi) - rileva Balducci - che esercitano i loro effetti deleteri indipendentemente l'una dall'altra e sono molto comuni tra le persone con diabete di tipo 2. Vincere ciò è tuttavia difficile nella vita reale per la presenza di molteplici barriere, ad esempio per mancanza di informazione e di luoghi dove praticare attività fisica in sicurezza e perché spesso si tratta di pazienti anziani e in sovrappeso che hanno scarsa attitudine al movimento".

Questo studio ha verificato la possibilità di cambiare lo stile di vita di questi pazienti, confrontando un trattamento standard con una strategia di intervento comportamentale, tesa sia a incrementare l'attività fisica, sia a ridurre (e interrompere) il tempo sedentario, in 300 pazienti fisicamente inattivi e sedentari (età media 62 anni), in cura presso tre centri diabetologici romani. I pazienti del gruppo di intervento comportamentale hanno partecipato a una seduta di counseling condotta da un diabetologo e a 8 sedute in palestra condotte da un personal trainer laureato, una volta all'anno per 3 anni. I pazienti del gruppo di controllo hanno invece ricevuto solo raccomandazioni generiche. Quantità e intensità dell'attività fisica sono state misurate con un accelerometro indossato alla cintura dai pazienti, e con un diario giornaliero dove il paziente riportava le attività non registrate dall'accelerometro (ad esempio, pedalare o sciare, oltre alle attività in acqua, dove l'accelerometro non viene indossato).

"I risultati hanno mostrato una riduzione del tempo sedentario e, quindi, un incremento di attività fisica, di circa un'ora al giorno in media, nel gruppo di intervento rispetto all'altro gruppo", afferma Pugliese. Ad aumentare era soprattutto l'attività di intensità lieve (ad esempio camminare, portare fuori il cane, ballare, fare la cyclette o esercizi come alzarsi e sedersi più volte dalla sedia), piuttosto che moderato-vigorosa (correre, andare in bicicletta, nuotare). "Le modifiche dello stile di vita sono state mantenute nell'arco dei 3 anni - sottolinea Balducci - e circa un terzo dei pazienti del gruppo di intervento ha totalizzato per tutto il periodo i 150 minuti a settimana di attività fisica che contraddistinguono il soggetto fisicamente attivo (pur con una flessione nell'attività fisica l'ultimo anno). Tutto ciò - continua - si è accompagnato a importanti benefici clinici. In particolare si è osservato un incremento sostenuto nel tempo della fitness cardiorespiratoria e muscolare, ovvero della capacità di eseguire attività aerobiche e di forza, rispettivamente, entrambe indipendentemente associate a minore rischio di morte. Inoltre il rischio cardiovascolare complessivo, che tiene conto del controllo glicemico, pressorio e lipidico, è risultato più basso nel gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo".

"Si può quindi ottenere una modifica a lungo termine dello stile di vita di soggetti fisicamente inattivi e sedentari quali sono in genere i pazienti con diabete di tipo 2 - concludono gli autori - purché si mettano in atto interventi comportamentali adeguati che però richiedono personale specificamente formato. Abbiamo visto che per ottenere vantaggi clinici rilevanti può bastare un'ora al giorno in più di attività fisica anche di lieve intensità e un'ora in meno trascorsa da seduto (ad esempio al computer o davanti al televisore). Ovviamente, maggiore è l'incremento di attività fisica, maggiori saranno i benefici".

"Questo studio testimonia la possibilità di ottenere risultati a lungo termine su una componente importante, ma molto spesso trascurata, dello stile di vita - commenta Paolo Moghetti, Coordinatore del gruppo di studio intersocietario AMD/SID Attività Fisica e Diabete. Gli aspetti molto rilevanti dello studio sono in particolare due: il risultato è stato ottenuto attraverso un intervento ben organizzato ma che ha impiegato una quantità limitata di risorse ed è quindi riproducibile nella pratica clinica reale e poi vi è stata l'interazione virtuosa fra specialista diabetologo e laureati in scienze motorie, una risorsa importante che abbiamo a disposizione e che dobbiamo impiegare in maniera sistematica per poter conseguire questi risultati".

L'importanza dell'attività fisica sul diabete



DIABETOLOGIA | REDAZIONE
DOTTNET | 22/03/2019 19:29

Studio italiano unico,
cruciali i consigli di
personale formato

Con l'aiuto di personale
formato pazienti
diabetici riescono a
cambiare stile di vita, si
muovono di più,
abbandonando la
poltrona e i risultati si
vedono: con un'ora in
**più di movimento al
giorno ci sono
miglioramenti
sostanziali della forma**

fisica (la capacità cardiorespiratoria e muscolare) che si traducono **in una riduzione del rischio di morte e malattie cardiovascolari**. Resi noti sulla rivista JAMA, sono i risultati principali di un lavoro sul campo senza precedenti, tutto italiano, che ha coinvolto 300 pazienti diabetici. Lo studio è stato condotto da Giuseppe Pugliese, Ordinario di Endocrinologia, [Sapienza](#) Università di Roma e Responsabile della UOC di Medicina Specialistica Endocrino-Metabolica, Azienda Ospedaliero-Universitaria [Sant'Andrea](#) e da Stefano Balducci, de La [Sapienza](#) e Presidente della Associazione Fitness Metabolica O.N.L.U.S., Monterotondo.

"Lo scopo principale del lavoro - spiega Pugliese all'ANSA - era dimostrare la reale fattibilità di cambiare in modo duraturo nel tempo lo stile di vita di persone con diabete, **seguendo le linee guida che raccomandano** di aumentare l'attività fisica e ridurre il tempo sedentario. Finora una simile ricerca sul campo non era mai stata condotta". E' in corso una vera e propria epidemia globale di obesità e diabete di tipo 2, causate oltre che da diete scorrette **anche da attività fisica insufficiente (meno di 150 minuti a settimana)** e da sedentarietà, (troppo tempo seduti o stesi), rileva Balducci che esercitano i loro effetti deleteri indipendentemente l'una dall'altra e sono molto comuni tra le persone con

diabete di tipo 2. Superare questi comportamenti è **tuttavia difficile nella vita reale per la presenza di molteplici barriere**, ad esempio per mancanza di informazione e di luoghi dove praticare attività fisica in sicurezza e perché spesso si tratta di pazienti anziani e in sovrappeso che hanno scarsa attitudine al movimento.

"Questo studio testimonia la possibilità di ottenere risultati a lungo termine su una componente importante, ma molto spesso trascurata, dello stile di vita - commenta Paolo Moghetti, Coordinatore del gruppo di studio intersocietario AMD/SID Attività Fisica e Diabete. Gli aspetti molto rilevanti dello studio sono in particolare due: il risultato è stato ottenuto attraverso un intervento ben organizzato ma che ha impiegato una quantità limitata di risorse ed è quindi riproducibile nella pratica clinica reale e poi vi è stata l'interazione virtuosa fra specialista diabetologo e laureati in scienze motorie, una risorsa importante che abbiamo a disposizione e che dobbiamo impiegare in maniera sistematica per poter conseguire questi risultati"

fonte: jama, Ansa

DottNet

Chi siamo Redazione Contatti Dottnet for Brand

seguici su



Numero Verde 800 014 863



Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica

Questo sito utilizza cookie tecnici. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. Se vuoi saperne di più clicca su [Approfondisci](#)

Consenti e chiudi

Operatore non disponibile. Mandaci un messaggio

Registrati

Login



federfarma.it
 federazione nazionale unitaria titolari di farmacia

HOME

CHI SIAMO

EDICOLA

FARMACI E FARMACIE

TICKET REGIONALI

SPESA FARMACEUTICA

RISERVATO

Edicola > Ansa Salute News

Edicola



Le News di Ansa Salute



22/03/2019 11:04

Piccola attività fisica ha effetti importanti su diabete Studio italiano unico, cruciali i consigli di personale formato

- ROMA, 22 MAR - Con l'aiuto di personale formato pazienti diabetici riescono a cambiare stile di vita, si muovono di più, abbandonando la poltrona e i risultati si vedono: con un'ora in più di movimento al giorno ci sono miglioramenti sostanziali della forma fisica (la capacità cardiorespiratoria e muscolare) che si traducono in una riduzione del rischio di morte e malattie cardiovascolari. Resi noti sulla rivista JAMA, sono i risultati principali di un lavoro sul campo senza precedenti, tutto italiano, che ha coinvolto 300 pazienti diabetici. Lo studio è stato condotto da Giuseppe Pugliese, Ordinario di Endocrinologia, Sapienza Università di Roma e Responsabile della UOC di Medicina Specialistica Endocrino-Metabolica, Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant'Andrea e da Stefano Balducci, de La Sapienza e Presidente della Associazione Fitness Metabolica O.N.L.U.S., Monterotondo. "Lo scopo principale del lavoro - spiega Pugliese all'ANSA - era dimostrare la reale fattibilità di cambiare in modo duraturo nel tempo lo stile di vita di persone con diabete, seguendo le linee guida che raccomandano di aumentare l'attività fisica e ridurre il tempo sedentario. Finora una simile ricerca sul campo non era mai stata condotta". E' in corso una vera e propria epidemia globale di obesità e diabete di tipo 2, causate oltre che da diete scorrette anche da attività fisica insufficiente (meno di 150 minuti a settimana) e da sedentarietà, (troppo tempo seduti o stesi), rileva Balducci che esercitano i loro effetti deleteri indipendentemente l'una dall'altra e sono molto comuni tra le persone con diabete di tipo 2. Superare questi comportamenti è tuttavia difficile nella vita reale per la presenza di molteplici barriere, ad esempio per mancanza di informazione e di luoghi dove praticare attività fisica in sicurezza e perché spesso si tratta di pazienti anziani e in sovrappeso che hanno scarsa attitudine al movimento.

Cerca

Farmacia Farmaco Lavoro

Inserisci il CAP o la località per trovare la farmacia più vicina.

Cerca

oppure usa la [ricerca avanzata](#).

EDICOLA

- Rassegna stampa
- Comunicati stampa
- Ultime notizie
- Agi Sanità News
- **Ansa Salute News**
- FiloDiretto
- Multimedia

Multimedia

- 7 marzo 2019
 Conservazione farmaci, Vittorio Contarina a Mi Manda Rai3
- 7 marzo 2019
 Agorà: Vittorio Contarina su legittima difesa
- 6 febbraio 2019
 Roberto Tobia sull'aderenza terapeutica
- 5 febbraio 2019
 Marco Cossolo a Mi Manda Rai3 sul prezzo dei farmaci
- 25 gennaio 2019
 Marco Cossolo a Radio Cusano sul prezzo dei farmaci
- 23 gennaio 2019
 Vittorio Contarina a Radio Dimensione Suono sulle rapine in farmacia
- 4 dicembre 2018
 Prezzo farmaci: Roberto Tobia a Radio1
- 3 dicembre 2018
 DiaDay: Vittorio Contarina a La Vita in diretta su RAI1

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 059844

SALUTE E BENESSERE



Pesce, legumi e cereali, la dieta per l'artrite che fa bene all'umore



Vaccini, un furgoncino per avvicinare i cittadini



Fondazione Pma Italia, dal 29 aprile fecondazione eterologa a rischio



COMMENTI



STAMPA



DIMENSIONE TESTO

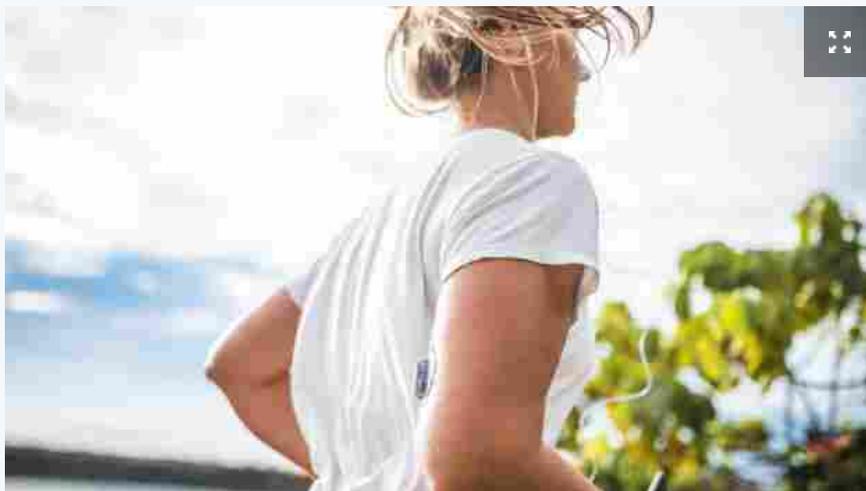


SALUTE E BENESSERE

HOME > SALUTE E BENESSERE > UN PICCOLO AUMENTO DELL'ATTIVITÀ FISICA HA EFFETTI IMPORTANTI SUL DIABETE

Un piccolo aumento dell'attività fisica ha effetti importanti sul diabete

22 Marzo 2019



Un piccolo aumento dell'attività fisica ha effetti importanti sul diabete

© ANSA

Con l'aiuto di personale formato pazienti diabetici riescono a cambiare stile di vita, si muovono di più, abbandonando la poltrona e i risultati si vedono: un'ora in più di movimento al giorno e miglioramenti sostanziali della forma fisica (la capacità cardiorespiratoria e muscolare) che si traducono in una riduzione del rischio di morte e malattie cardiovascolari. Resi noti sulla rivista JAMA, sono i risultati principali di un lavoro sul campo senza precedenti, tutto italiano, che ha coinvolto 300 pazienti diabetici. Lo studio è stato condotto da Giuseppe Pugliese, Ordinario di Endocrinologia, **Sapienza** Università di Roma e Responsabile della UOC di Medicina Specialistica Endocrino-Metabolica, Azienda Ospedaliero-Universitaria **Sant'Andrea** e da Stefano Balducci, de La

GDS Giornale di Sicilia
407.288 "Mi piace"

GRAZIE GIORNALE DI SICILIA

Mi piace questa Pagina Acquista ora

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

Sapienza e Presidente della Associazione Fitness Metabolica O.N.L.U.S.,
Monterotondo.

"Lo scopo principale del lavoro - spiega Pugliese - era dimostrare la reale fattibilità di cambiare in modo duraturo nel tempo lo stile di vita di persone con diabete, seguendo le linee guida che raccomandano di aumentare l'attività fisica e ridurre il tempo sedentario; finora una simile ricerca sul campo non era mai stata condotta".

"Nel mondo vi è una vera e propria epidemia di obesità e diabete di tipo 2, causate oltre che da diete scorrette anche da attività fisica insufficiente (meno di 150 minuti a settimana) e da sedentarietà (troppo tempo seduti o stesi) - rileva Balducci - che esercitano i loro effetti deleteri indipendentemente l'una dall'altra e sono molto comuni tra le persone con diabete di tipo 2. Vincere ciò è tuttavia difficile nella vita reale per la presenza di molteplici barriere, ad esempio per mancanza di informazione e di luoghi dove praticare attività fisica in sicurezza e perché spesso si tratta di pazienti anziani e in sovrappeso che hanno scarsa attitudine al movimento".

Questo studio ha verificato la possibilità di cambiare lo stile di vita di questi pazienti, confrontando un trattamento standard con una strategia di intervento comportamentale, tesa sia a incrementare l'attività fisica, sia a ridurre (e interrompere) il tempo sedentario, in 300 pazienti fisicamente inattivi e sedentari (età media 62 anni), in cura presso tre centri diabetologici romani. I pazienti del gruppo di intervento comportamentale hanno partecipato a una seduta di counseling condotta da un diabetologo e a 8 sedute in palestra condotte da un personal trainer laureato, una volta all'anno per 3 anni. I pazienti del gruppo di controllo hanno invece ricevuto solo raccomandazioni generiche. Quantità e intensità dell'attività fisica sono state misurate con un accelerometro indossato alla cintura dai pazienti, e con un diario giornaliero dove il paziente riportava le attività non registrate dall'accelerometro (ad esempio, pedalare o sciare, oltre alle attività in acqua, dove l'accelerometro non viene indossato).

"I risultati hanno mostrato una riduzione del tempo sedentario e, quindi, un incremento di attività fisica, di circa un'ora al giorno in media, nel gruppo di intervento rispetto all'altro gruppo", afferma Pugliese. Ad aumentare era soprattutto l'attività di intensità lieve (ad esempio camminare, portare fuori il cane, ballare, fare la cyclette o esercizi come alzarsi e sedersi più volte dalla sedia), piuttosto che moderato-vigorosa (correre, andare in bicicletta, nuotare).

"Le modifiche dello stile di vita sono state mantenute nell'arco dei 3 anni - sottolinea Balducci - e circa un terzo dei pazienti del gruppo di intervento ha totalizzato per tutto il periodo i 150 minuti a settimana di attività fisica che contraddistinguono il soggetto fisicamente attivo (pur con una flessione nell'attività fisica l'ultimo anno). Tutto ciò - continua - si è accompagnato a

importanti benefici clinici. In particolare si è osservato un incremento sostenuto nel tempo della fitness cardiorespiratoria e muscolare, ovvero della capacità di eseguire attività aerobiche e di forza, rispettivamente, entrambe indipendentemente associate a minore rischio di morte. Inoltre il rischio cardiovascolare complessivo, che tiene conto del controllo glicemico, pressorio e lipidico, è risultato più basso nel gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo*.

"Si può quindi ottenere una modifica a lungo termine dello stile di vita di soggetti fisicamente inattivi e sedentari quali sono in genere i pazienti con diabete di tipo 2 - concludono gli autori - purché si mettano in atto interventi comportamentali adeguati che però richiedono personale specificamente formato. Abbiamo visto che per ottenere vantaggi clinici rilevanti può bastare un'ora al giorno in più di attività fisica anche di lieve intensità e un'ora in meno trascorsa da seduto (ad esempio al computer o davanti al televisore). Ovviamente, maggiore è l'incremento di attività fisica, maggiori saranno i benefici".

"Questo studio testimonia la possibilità di ottenere risultati a lungo termine su una componente importante, ma molto spesso trascurata, dello stile di vita - commenta Paolo Moghetti, Coordinatore del gruppo di studio intersocietario AMD/SID Attività Fisica e Diabete. Gli aspetti molto rilevanti dello studio sono in particolare due: il risultato è stato ottenuto attraverso un intervento ben organizzato ma che ha impiegato una quantità limitata di risorse ed è quindi riproducibile nella pratica clinica reale e poi vi è stata l'interazione virtuosa fra specialista diabetologo e laureati in scienze motorie, una risorsa importante che abbiamo a disposizione e che dobbiamo impiegare in maniera sistematica per poter conseguire questi risultati".

© Riproduzione riservata

COMMENTA PER PRIMO LA
NOTIZIA

COMMENTA CON 

NOME *

E-MAIL *

COMMENTO *