



DIABETE E ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è uno dei pilastri fondamentali nella gestione del diabete, sia di tipo 1, sia di tipo 2.

Muoversi regolarmente:

- favorisce la **perdita di peso**
- **consuma glucosio nei muscoli**, riducendo la glicemia
- **aumenta la sensibilità all'insulina**, agendo su una delle cause del diabete
- **innalza il colesterolo "buono" HDL** e **abbassa la pressione arteriosa**, migliorando diversi fattori di rischio delle complicanze croniche

Le linee guida raccomandano **almeno 30 minuti di attività fisica ogni giorno, oppure almeno 150 minuti distribuiti in 3 giorni alla settimana.**

L'ideale è combinare esercizi aerobici (camminata, corsa, ballo...) con esercizi di tonificazione muscolare.

L'attività fisica influisce sul controllo glicemico e i suoi effetti permangono anche nelle ore successive: per chi assume farmaci, è quindi importante concordare con il diabetologo come gestire alimentazione e terapia prima, durante e dopo l'esercizio.



Sebbene l'attività fisica sia generalmente sicura, le persone con diabete devono prestare **attenzione ad alcuni aspetti**:

