

Sport e diabete: quali vantaggi?

Pubblicato: Mercoledì 19 Ottobre 2011



Nei giorni 14 e 15 ottobre a Gavirate si è svolto un **convegno scientifico sulla pratica sportiva nel diabete di tipo 1**, cioè nel diabete che può colpire anche i bambini e che richiede una terapia insulinica basata spesso su più iniezioni al giorno o sull'utilizzo di microinfusori sottocutanei. La particolarità del convegno è consistita nel fatto che, oltre ai **diabetologi**, si sono confrontati su questo tema i **medici dello sport, i laureati in scienze motorie e gli stessi pazienti**, con l'obiettivo di migliorare l'interazione tra loro ed i vari specialisti coinvolti. Hanno partecipato, tra gli altri, i presidenti regionali delle due società diabetologiche (SID e AMD), il presidente nazionale della Federazione Medico Sportiva Italiana, prof. Casasco, il presidente dell'ANIAD (Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici), **dott. Corigliano** ed ha portato i suoi saluti il **dott. Arcelli**, notissimo medico sportivo varesino.

Nel diabete tipo 1 lo svolgimento di attività sportiva è stato ed è tuttora oggetto di discussione. Se da una parte non possono essere messi in discussione i **potenziali vantaggi** di una regolare attività motoria nella prevenzione della malattia cardiovascolare, il ruolo dell'attività fisica come mezzo terapeutico nel diabete tipo 1 **non può essere messo in pratica in maniera standardizzata** per tutti i pazienti poiché la risposta glicemica all'attività stessa dipende da molti fattori quali lo stato di nutrizione del soggetto, l'allenamento, il controllo metabolico e l'intensità, la durata e il tempo di esecuzione dello sforzo.

La numerosità e complessità delle variabili coinvolte possono rendere perciò difficoltoso il mantenimento del controllo glicemico nei pazienti che svolgono esercizio fisico e/o discipline sportive ed infatti, troppo spesso, i ragazzi diabetici, rinunciano a praticare lo sport preferito per queste difficoltà.

Ciononostante, tutti i soggetti diabetici dovrebbero essere fortemente incoraggiati a fare esercizio fisico tutte le volte che vogliono, al fine di conservare la loro forma fisica ed a scopo ricreativo. Per realizzare un percorso formativo dedicato al diabete tipo 1 ed alla pratica sportiva è però necessaria la conoscenza dei potenziali vantaggi ma anche delle controindicazioni e rischi della stessa, della complessità della gestione della terapia insulinica e del controllo glicemico nel diabete tipo 1 durante lo svolgimento di attività motoria/sportiva.



Nel corso del convegno, patrocinato anche da Regione, Provincia, Comune di Gavirate e Ospedale di Circolo di Varese, si sono succeduti momenti di tipo formativo ad altri molto interattivi in cui i vari partecipanti hanno potuto confrontare le proprie esperienze in questo campo. **Sabato mattina si è svolta inoltre una sessione pratica che è consistita nel giro del lago in bicicletta da parte di gruppi misti** (medici/pazienti): un paziente diabetico, che si sta allenando per la maratona, ha corso senza alcun problema i 28 Km della pista ciclabile in 2h e 48 min confermando la possibilità che anche i diabetici, purché ben preparati, come tutti del resto, possano praticare sport a livello elevato. La sede di Gavirate si è dimostrata particolarmente adatta a questo tipo di esperienze ed è stata apprezzata dai congressisti convenuti anche da fuori regione.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it