



28° Congresso nazionale SID
Comunicato stampa n° 2/20

Diabete: camminare ti allunga la vita. Allenati seguendo i consigli degli esperti

Le linee guida pratiche 'Walking for subjects with type 2 diabetes' di AMD/SID/SISMES

Roma, 2 dicembre 2020. L'attività fisica e la dieta sono i due pilastri della prevenzione e del trattamento del diabete, per tutta la vita. Il messaggio è chiaro a tutti, medici e pazienti. Ma solo poche persone ricevono una vera e propria prescrizione di come svolgere attività fisica per migliorare i numeri del diabete (glicemia, glicata), contrastando allo stesso tempo altri fattori di rischio di frequente associati al diabete (pressione alta, sovrappeso/obesità, dislipidemie) e per evitare la comparsa delle complicanze del diabete, soprattutto in ambito cardiovascolare. È il motivo per cui la Società Italiana di Diabetologia (SID) e l'Associazione Medici Diabetologi (AMD), insieme alla Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive (SISMES) hanno messo a punto delle raccomandazioni pratiche su come prescrivere l'attività fisica, basate sulle evidenze della letteratura scientifica. "C'è un bisogno importante – afferma **Paolo Moghetti**, professore associato di Endocrinologia, Università di Verona e autore del documento in rappresentanza della Società Italiana di Diabetologia – di cambiare lo stile di vita nel diabete perché questo è fondamentale nella terapia, oltre che nella prevenzione, di una patologia che ha costi elevatissimi per la persona che ne soffre e per la società. Il cammino è uno strumento semplice, facilmente applicabile in contesti diversi e poco costoso che, utilizzato bene, può rappresentare, nella maggior parte delle persone con diabete, un primo passo in questa direzione". "L'efficacia del cammino nella prevenzione e nel trattamento del diabete - dichiara **Federico Schena**, professore ordinario di Scienze dello Sport, Università di Verona e autore del documento per conto della Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive – risulta ancora più valorizzata da questo intervento professionale calibrato e strutturato su precise evidenze scientifiche. Le pubblicazioni citate in queste linee guida presentano, con chiarezza metodologica, l'innovativo lavoro svolto dalle diverse figure coinvolte e il ruolo fondamentale di una appropriata programmazione e di un efficace monitoraggio di intervento motorio basato sul cammino e completato anche da altri stimoli che arricchiscono le capacità del paziente, dando luogo, in ultima analisi a una migliore qualità di vita".



“Le persone con diabete – commenta il professor **Francesco Purrello**, presidente SID – molto spesso associano il concetto di attività fisica con qualcosa di quasi irrealizzabile nella loro vita quotidiana. Quante volte noi diabetologi ci sentiamo dire ‘Mi piacerebbe iscrivermi in palestra, ma non trovo mai il tempo, ci vado le prime due o tre volte e poi non riesco’. A parte poi il costo, che è tutto a carico dei pazienti. Il pregio di questo documento intersocietario sta proprio nel fatto che mette in luce come pratiche quotidiane più semplici, ad esempio il cammino, se praticate seguendo i consigli degli esperti possano essere molto utili e più facilmente praticabili”.

“E’ noto come l’attività fisica rappresenti un approccio fondamentale, non solo nella cura ma anche nella prevenzione del diabete mellito tipo 2 - sottolinea **Ernesto Rossi**, responsabile nazionale per la prevenzione per AMD – Nonostante ciò sono ancora pochi i servizi di diabetologia ove si prescrive l’attività fisica con un approccio strutturato, ovvero in sicurezza e secondo validati schemi di efficacia. Queste linee guida sul cammino hanno lo scopo di sostenere prescrittori e pazienti in questa direzione, individuando una tipologia di attività fisica come il cammino non difficile da praticare. Il nostro auspicio è ovviamente quello di poter validare/certificare in tutta Italia dei percorsi ove le persone con diabete possano svolgere questo tipo di attività. Non dobbiamo trascurare inoltre l’aspetto psicologico e il l’impatto emozionale di una bella passeggiata soprattutto se in spazi aperti”.

I punti salienti delle linee guida pratiche ‘Walking for subjects with type 2 diabetes’ di AMD/SID/SISMES

Le persone con diabete dovrebbero fare almeno **30 minuti al giorno** di attività fisica, ad intensità moderata o superiore idealmente tutti i giorni della settimana. I pazienti fuori allenamento devono naturalmente iniziare con gradualità. Man mano che l’allenamento procede, si possono inserire periodi di allenamento ad alta intensità alternati a periodi di recupero (‘high-intensity interval training’ -**HIIT**). La camminata **all’aperto** è meglio di quella effettuata al chiuso su un tapis roulant. Camminare in un parco, immersi nella natura aumenta infatti il benessere psico-fisico associato all’attività motoria. Il **Nordic Walking** con le racchette usate in diagonale, come suggerito da INWA (International Nordic Walking Association) aumenta il dispendio della camminata del 20-25%, rispetto alla camminata ordinaria (ingaggia anche la muscolatura della parte superiore del corpo). Questi programmi



basati sul Nordic Walking aumentano la capacità di esercizio, lo stato funzionale, la qualità di vita, il profilo lipidico, gli *outcome* cardiorespiratori, riducono il peso e il dolore cronico. Ma per effettuare un allenamento efficace e corretto, almeno all'inizio, conviene affidarsi ad una supervisione esperta. L'esercizio fisico va monitorato, con l'ausilio di un pedometro o meglio di uno smart watch dotato di GPS che, oltre alla distanza percorsa, dia informazioni sul tipo di percorso effettuato, sull'accelerazione del corpo, sulla frequenza cardiaca, e sulla velocità. Anche per le **persone diabetiche che siano anche in sovrappeso/obese** come allenamento è perfetta la camminata, evitando però salite o discese con pendenza superiore al 5% e introducendo un periodo di riposo adeguato dopo ogni 15 minuti di esercizio. Fortemente consigliato il Nordic Walking supervisionato perché fa consumare più calorie e scarica un po' il peso sulle gambe.

Camminare contro il diabete. Le 12 conclusioni e raccomandazioni degli esperti:

1. Camminare migliora il controllo della glicemia nelle persone con diabete mellito di tipo 2; è dunque fortemente raccomandato svolgere una qualche attività di tipo aerobico. Camminare è alla portata di tutti.
2. Camminare è una terapia anche per molte delle alterazioni associate al diabete di tipo 2: favorisce la perdita di peso, riduce la pressione arteriosa e aiuta a sentirsi meglio
3. Camminare migliora la fitness cardio-respiratoria delle persone con diabete di tipo 2
4. Camminare può aiutare contro le complicanze croniche del diabete, in particolare nel ridurre il rischio cardiovascolare
5. Si raccomanda di effettuare un allenamento supervisionato e basato su protocolli
6. Ma anche la camminata senza supervisione è valida, soprattutto se combinata con strategie motivazionali
7. L'*interval training* può essere consigliato alle persone con diabete, soprattutto alle più giovani e con una buona fitness. Alternare un 1 minuto di camminata veloce a 1 minuto di camminata lenta (o 3 e 3) è più efficace sul controllo glicemico e sulla fitness cardiorespiratoria della camminata continua.
8. Il Nordic walking è più efficace della semplice camminata perché mette in moto non solo le gambe, ma anche la parte superiore del corpo
9. Oltre all'intensità e alla durata della camminata va 'prescritto' anche il percorso (tipo di fondo e pendenza). Camminare sulla



sabbia o in salita comporta uno sforzo che non tutti i pazienti possono affrontare.

10. Nella prescrizione dell'allenamento va specificato anche il momento della giornata. Camminare dopo un pasto, può aiutare a ridurre i picchi post-prandiali di glicemia e la sua variabilità. Vanno considerate anche le interazioni tra i farmaci anti-diabete e l'attività fisica.
11. Per interrompere la sedentarietà, oltre all'esercizio fisico, andrebbero prescritti dei brevi periodi di camminata a passo veloce (ad esempio 3 minuti ogni 30 minuti passati seduti) che hanno un effetto favorevole sul controllo della glicemia
12. La prescrizione di un allenamento basato sulla camminata in tutte le persone con diabete andrebbe preceduta da un'attenta e personalizzata valutazione medica e funzionale.

**WALKING FOR SUBJECTS WITH TYPE 2 DIABETES: A JOINT
AMD/SID/SISMES EVIDENCE-BASED PRACTICAL GUIDELINE**

Moggetti P1a, Balducci S2a, Guidetti L3c, Mazzuca P4b, Rossi E5b, Schena F6c; on behalf of the Italian Society of Diabetology (SID)^a, the Italian Association of Medical Diabetologists (AMD)^b, and the Italian Society of Motor and Sports Sciences (SISMES)^c

¹Unit of Endocrinology, Diabetes and Metabolism, Department of Medicine, University of Verona, Verona; and Hospital Trust of Verona, Verona, Italy. ²Department of Clinical and Molecular Medicine, La Sapienza University, Rome; Diabetes Unit, Sant'Andrea University Hospital, Rome; and Metabolic Fitness Association, Monterotondo, Rome, Italy. ³Department of Movement, Human and Health Sciences, University of Rome "Foro Italico", Rome, Italy. ⁴Unit of Internal Medicine, Diabetes and Metabolic Disease Center, Romagna Health District, Rimini; and Department for Life Quality Studies, University of Bologna, Rimini, Italy. ⁵Diabetes Unit, ASL of Benevento, Benevento, Italy. ⁶Department of Neurological and Movement Sciences, University of Verona, Verona, Italy.

Ufficio Stampa SID

Uff.st.SID@gmail.com

Maria Rita Montebelli 333 9203099

Andrea Sermonti 334 1181140