

Salute - *Esercizio fisico come farmaco: la varietà è il nuovo elisir contro il diabete*

Roma - 24 feb 2026 (Prima Notizia 24) **La Società Italiana di Diabetologia promuove il mix tra attività aerobica e pesi: alternare gli allenamenti riduce la mortalità del 19% e potenzia l'insulina.**

Limitarsi ai farmaci, pur se sempre più efficaci, non è la scelta giusta per chi soffre di diabete e questa volta ad accendere i riflettori sui benefici dell'attività fisica sono gli specialisti della Società Italiana di Diabetologia (Sid) che raccomandano di fare esercizio con regolarità integrando modalità diverse di allenamento per ottenere il massimo vantaggio in termini di longevità. Per i clinici questo significa prescrivere l'esercizio con la stessa attenzione riservata ai farmaci attraverso il supporto di chinesiologi e medici dello sport, investendo in spazi sicuri e permettendo alle persone con diabete di portare in detrazione le spese per la palestra come vero investimento in prevenzione. La professoressa Raffaella Buzzetti, presidente della Sid, chiarisce che l'attività fisica non è un complemento della terapia, ma è parte integrante delle strategie di prevenzione e di terapia in tutte le fasi della malattia e sottolinea come le ultime evidenze facciano emergere l'importanza fondamentale della varietà oltre alla costanza. Alternare attività aerobica e allenamento di resistenza significa intervenire su meccanismi fisiologici diversi per migliorare la sensibilità all'insulina, ridurre il grasso viscerale, proteggere la massa muscolare e contribuire al controllo dei principali fattori di rischio cardiovascolare. Questi dati sono confermati da studi su oltre 110mila persone che dimostrano come chi alterna corsa, ciclismo e pesi mostri una riduzione del rischio di mortalità del 19% rispetto a chi si limita a un solo esercizio. Secondo Buzzetti queste evidenze sono particolarmente rilevanti per le persone con diabete, nelle quali l'attività fisica rappresenta uno dei principali determinanti del controllo metabolico e del rischio cardiovascolare, poiché l'attività aerobica migliora la capacità cardio-respiratoria mentre l'allenamento di resistenza preserva la massa muscolare favorendo un migliore utilizzo del glucosio. Integrare anche esercizi di equilibrio e coordinazione permette di ridurre il rischio di cadute, particolarmente importante in presenza di neuropatia diabetica, agendo contemporaneamente su glicemia, pressione e profilo lipidico. Le linee guida suggeriscono almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica distribuita su tre giorni e allenamento di resistenza per due o tre volte, completando il quadro con esercizi di flessibilità. La presidente rassicura però sul fatto che non serva diventare atleti ma sia fondamentale evitare la sedentarietà alzandosi ogni 30 o 60 minuti e inserendo momenti diversi di movimento con continuità, concludendo che se muoversi allunga la vita, farlo in modi diversi la protegge e la migliora ancora di più, sempre adattando il programma all'età e alle complicanze del paziente.

(Prima Notizia 24) Martedì 24 Febbraio 2026