

Diabete, la svolta è nel movimento: è parte integrante della cura

La Società Italiana di Diabetologia (SID): bisogna farlo con regolarità e integrando modalità diverse di allenamento (aerobico, di resistenza e di equilibrio-stabilità)

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 febbraio 2026)



Il **diabete** è associato a un aumento del rischio cardiovascolare, perdita di massa muscolare, alterazioni metaboliche e mortalità precoce.

Per questo l'**attività fisica** per chi ne soffre non è un semplice consiglio relativo allo stile di vita, ma (**insieme alla dieta**) è un **pilastro terapeutico**, che apporta benefici, anche in assenza di riduzione del peso corporeo.

«Abbiamo sempre parlato dell'importanza della costanza e della regolarità dell'esercizio fisico - ricorda **Raffaella Buzzetti**, presidente della Società Italiana di Diabetologia (SID) -, ma adesso le ultime evidenze scientifiche fanno emergere anche l'importanza della **varietà**. Alternare attività **aerobica** e allenamento di **resistenza** significa intervenire su meccanismi fisiologici diversi: miglioriamo la sensibilità all'insulina, riduciamo il grasso viscerale, proteggiamo la massa muscolare e contribuiamo al controllo dei principali fattori di rischio cardiovascolare».

Una delle più ampie analisi prospettiche mai realizzate sul tema attività fisica e salute, basata sui dati di un totale di oltre **110 mila persone** seguite per più di trent'anni in USA, ha evidenziato che **chi pratica regolarmente attività fisica vive più a lungo**.

Lo studio, pubblicato di recente sul *British Medical Journal*, ha dimostrato anche che chi varia l'allenamento beneficia di una **riduzione del rischio di mortalità del 19%** in più rispetto a chi si concentra su una sola attività, anche a parità di quantità totale di ore di movimento.

«Queste evidenze - sottolinea la professoressa Buzzetti - sono particolarmente rilevanti per le persone con diabete. **L'attività aerobica** (camminata veloce, bici, nuoto) migliora la sensibilità insulinica e la capacità cardio-respiratoria. **L'allenamento di resistenza** (pesi, elastici, esercizi a corpo libero) preserva e aumenta la massa muscolare, favorendo un migliore utilizzo del glucosio. **Gli esercizi di equilibrio e coordinazione** riducono il rischio di cadute, particolarmente importante in presenza di neuropatia diabetica».

Il consiglio per le persone con diabete (ma anche per tutto il resto della popolazione) è di effettuare:

- **Almeno 150 minuti a settimana** di attività aerobica ad intensità moderata o vigorosa (camminata a passo veloce, corsa, ciclismo, nuoto, ballo, salto con la corda, cyclette, ellittica), distribuiti su un minimo di tre giorni, evitando più di due giorni consecutivi di inattività.
- **Allenamento di resistenza** (pesi, manubri, bande elastiche, calisthenics) **2-3 volte a settimana**.
- **Esercizi di flessibilità ed equilibrio** (stretching, yoga, pilates) a completamento dell'allenamento aerobico e di resistenza.

Se si accetta l'idea che l'esercizio fisico è un pilastro della terapia, ne consegue che vada **prescritto e personalizzato** sulla singola persona. «Ogni programma di esercizio fisico dovrebbe essere adattato all'età, alle eventuali complicanze e alla terapia in corso, con particolare attenzione al rischio di ipoglicemia nei pazienti trattati con insulina», precisa la presidente SID.



[Diabete: meno di 1 paziente su 4 sa quali sono i cibi giusti per gestire bene la patologia](#)

[Diabete: fattori inaspettati che possono far alzare la glicemia anche quando sembra di aver fatto tutto bene](#)