

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## L'ATTIVITÀ FISICA ANTIDIABETE

Buone notizie per chi, per qualsiasi motivo, ha difficoltà a praticare un programma di attività fisica di tipo aerobico ed è a rischio di diabete: una recente ricerca ha mostrato che il potenziamento muscolare è ugualmente efficace nel prevenire la malattia rispetto all'attività fisica di tipo aerobico. L'ideale rimane, comunque, praticare entrambe le attività.

Da tempo si sa che mezz'ora al giorno di attività fisica moderata o vigorosa ha un effetto protettivo rispetto al diabete di tipo 2. Una nuova ricerca ha voluto capire se i pesi sono efficaci anche senza attività aerobica e come si sommano le due attività.

Lo studio si è basato sui dati dell'Health Professionals Follow-up Study, che raccoglie i dati di 32mila uomini negli Stati Uniti, forniti tra il 1990 e il 2008. Attraverso la somministrazione di questionari all'inizio della ricerca e ad intervalli di due anni, durante il follow-up sono state ottenute informazioni sul tempo settimanale dedicato all'allenamento con i pesi e all'esercizio fisico di tipo aerobico. In questo caso erano comprese attività come camminare a passo sostenuto, fare jogging, corsa, ciclismo, nuoto, tennis, squash, ginnastica a corpo libero, vogatore.

Nei 508.332 anni-persona di follow-up (18 anni), sono stati documentati 2.278 nuovi casi di diabete di tipo 2. È emerso che al crescere del tempo di allenamento con i pesi o con l'attività aerobica diminuisce il rischio di diabete tipo 2. In particolare, l'allenarsi con i pesi o l'esercizio aerobico per almeno 150 minuti la settimana è risultato associato in modo indipendente a un minor rischio di diabete di tipo 2, rispettivamente del 34% (95% CI, 7%-54%) e del 52% (95% CI, 45% -58%). Gli uomini che praticano l'attività aerobica e l'allenamento con i pesi per almeno 150 minuti la settimana hanno avuto la maggiore riduzione del rischio di diabete tipo 2, pari al 59% (95% CI, 39% -73%).

I ricercatori concludono che la pesistica è associata a un rischio significativamente più basso di diabete di tipo 2, indipendentemente dall'attività aerobica. L'allenamento con i pesi combinato con l'esercizio aerobico conferisce un vantaggio ancora maggiore.

*Fonte:*

*A Prospective Study of Weight Training and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Men.*

*Grøntved A, Rimm EB, Willett WC, Andersen LB, Hu FB. Arch Intern Med. 2012 Aug 6:1-7. doi: 10.1001/archinternmed.2012.3138. [Epub ahead of print]*