

## ■ DIABETOLOGIA

### Esercizio fisico nel diabetico: quali obiettivi e come raggiungerli

**A**i pazienti con diabete di tipo 2 dovrebbe essere prescritta l'attività fisica per controllare la glicemia e migliorare la salute cardiaca. Questa è una delle raccomandazioni contenute in un documento di sintesi dell'European Association of Preventive Cardiology (EAPC), una branca della European Society of Cardiology (ESC).

#### ► **Raccomandazioni pratiche**

Il documento fornisce raccomandazioni pratiche per i medici su come motivare i pazienti a integrare l'attività fisica nella routine quotidiana, stabilire obiettivi realizzabili e misurabili e progettare programmi di allenamento per esercizi individuali per raggiungere tali obiettivi. "Limitarsi a consigliare attività fisica ai propri pazienti, che è quello che fanno di solito i medici, non è abbastanza - ha dichiarato il primo autore del documento, Harel Kemp, cardiologo del Medical Center Máxima, Veldhoven, Paesi Bassi.

I pazienti devono essere valutati per le comorbidità, i rischi legati all'esercizio fisico e le preferenze personali. Ciò a lungo termine sarà molto redditizio, ed è quindi importante stimolare decisori politici e sanitari a perseguire l'obiettivo e

motivare i medici a prendere l'iniziativa e chiedere che tali programmi vengano rimborsati".

I pazienti dovrebbero consultare il loro medico e stabilire un piano personalizzato ma anche prendere iniziative in autonomia, per esempio ridurre le ore trascorse seduti in favore di esercizi moderati come camminare e andare in bicicletta.

L'aderenza a lungo termine può essere migliorata stabilendo obiettivi precoci raggiungibili che siano misurabili e adattando i piani di esercizio alle preferenze dei pazienti.

#### ► **Obiettivi motivazionali**

Gli obiettivi pratici e specifici devono tendere ad essere motivazionali. Per una persona anziana questo potrebbe essere salire le scale della sua abitazione o camminare fino al supermercato. Un altro incentivo è prospettare una possibile riduzione del consumo di farmaci perché si è raggiunto un controllo glicemico migliore.

Per quanto riguarda gli obiettivi clinici, l'idoneità cardiorespiratoria e il controllo glicemico sono i primi a cui puntare. Entrambi migliorano con l'esercizio fisico, i cambiamenti possono essere misurati e sono direttamente corre-

lati al benessere, alla morbilità e alla mortalità. L'esercizio fisico aiuta anche a ridurre la pressione arteriosa e a migliorare i parametri lipidici. Al contrario la perdita di peso potrebbe non essere l'obiettivo migliore per l'allenamento. È infatti difficile perdere peso solo con l'esercizio fisico e se questo è il bersaglio principale i pazienti possono essere demotivati e abbandonare l'allenamento.

Per quanto riguarda il tipo e l'intensità dell'esercizio, questo deve essere personalizzato per ogni paziente. L'allenamento a intervalli ad alta intensità - per esempio alternando una deambulazione moderata e vigorosa - è più efficace per migliorare la forma fisica e ottenere un buon controllo glicemico, ma può essere pericoloso per i pazienti che sviluppano aritmie o ischemia durante l'esercizio. Tanto più che è ampiamente confermato quanto sia efficace anche un moderato incremento dell'attività fisica nei pazienti con DMT2 e problemi cardiaci. L'interruzione del tempo trascorso da seduti con brevi periodi di deambulazione migliora il controllo della glicemia, mentre 2 ore di camminata vivace/settimana riducono il rischio di ulteriori problemi cardiaci.

#### **Bibliografia**

- Kems H et al. Exercise training for patients with type 2 diabetes and cardiovascular disease: What to pursue and how to do it. A Position Paper of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *Eur J Prev Cardiol* 2019; DOI: 10.1177/2047487318820420.