



PREVENZIONE DEL DIABETE

ALLENAMENTO FISICO.

L'allenamento fisico può contribuire a mantenere un peso ideale per la salute e a migliorare la consapevolezza del proprio corpo. Produce effetti positivi sui livelli di zucchero nel sangue e sulla pressione arteriosa, aiuta a combattere lo stress e rafforza le ossa. Una regolare attività fisica riduce il rischio di diabete e malattie cardiovascolari e favorisce il benessere psichico.

QUALI GENERI DI ALLENAMENTO FISICO ESISTONO?

In sostanza si distingue fra tre tipi di allenamento:

- › **Allenamento aerobico**, che aumenta la frequenza cardiaca. Ad esempio camminare a passo spedito (walking), correre (jogging) e nuotare.
- › **Allenamento per la forza**, che potenzia i muscoli. A tal fine si utilizzano pesi, nastri elastici o attrezzi da fitness.
- › **Esercizi di allungamento (stretching)**, che migliorano la mobilità dei muscoli e delle articolazioni.

Un programma di allenamento dovrebbe sempre comprendere tutte e tre le tipologie sopracitate per mantenere il corpo, compresi muscoli e articolazioni, il più possibile sano.

PRIMA DI INIZIARE UN ALLENAMENTO DEVO PARLARNE CON UN ESPERTO?

Se non avete mai fatto attività sportiva o non la praticate da molto tempo, è bene che parliate con il vostro medico o terapeuta prima di iniziare un allenamento impegnativo. Se siete a rischio di cardiopatie, è possibile che il vostro esperto di fiducia vi suggerisca di eseguire preliminarmente un test da sforzo. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, questa precauzione non è necessaria. Iniziate con gradualità: nelle prime fasi, eseguite gli esercizi len-

tamente e solo per pochi minuti. Con il tempo potrete fare un allenamento più intenso e prolungato.

COSA DEVO TENERE PRESENTE QUANDO MI ALLENO?

RISCALDAMENTO

Riscaldare i muscoli riduce il rischio di lesioni. A tal fine potete svolgere un'attività aerobica leggera (ad es. camminare lentamente) o esercizi di allungamento per cinque-dieci minuti.

ALLENAMENTO

Durante il training vero e proprio potete ad esempio camminare velocemente, nuotare, correre o allenarvi con attrezzi da fitness. È importante allungare tutte le articolazioni, comprese la colonna cervicale, le spalle, la schiena e le articolazioni dell'anca e delle ginocchia. Inoltre è consigliabile eseguire degli esercizi per la forza almeno due volte alla settimana.

RECUPERO

Fate esercizi di allungamento o un'attività aerobica leggera per circa cinque minuti. Dopo un allenamento intenso, il recupero aiuta a evitare capogiri e crampi muscolari.

CON QUALE FREQUENZA DOVREI ALLENARMI?

I medici raccomandano di allenarsi per 30 minuti al giorno, almeno cinque giorni alla settimana. Se non potete allenarvi per 30 minuti di seguito, provate a farlo per dieci minuti, tre o quattro volte durante la giornata.

QUANDO DOVREI CONSULTARE UN ESPERTO?

Se accusate uno dei sintomi elencati di seguito, interrompete subito l'allenamento e chiamate immediatamente il medico o il terapista:

- › dolore o pressione al petto, alle braccia, alla mandibola o alla schiena
- › nausea o vomito
- › palpitazioni o tachicardia
- › capogiri o sensazione di svenimento

COSA FACCIO SE NON HO TEMPO PER ALLENARMI?

Spesso siamo sommersi di impegni e crediamo di non avere tempo per allenarci. Però è importante prendersi cura di sé, anche quando si è stanchi o si ha molto lavoro. Con l'esercizio fisico il corpo fa il pieno di energia e ha la possibilità di riacquistare la sua efficienza. Anche quando non riuscite proprio ad allenarvi, potete comunque fare un po' di movimento nel corso della giornata. Ecco alcuni suggerimenti:

- › Usate le scale al posto dell'ascensore.
- › lasciate l'auto in un parcheggio più lontano.
- › Fate un giro più lungo per andare da A a B.

Stare seduti a lungo, ad esempio davanti alla televisione nei momenti liberi o al computer mentre si lavora, può nuocere alla salute. Alzatevi spesso e fate movimento.

COS'ALTRO DEVO TENERE PRESENTE QUANDO MI ALLENO?

Per allenarsi in sicurezza e senza problemi è importante:

- › bere durante e dopo l'allenamento (escluse però le bevande contenenti caffeina);
- › evitare di allenarsi all'aperto quando fa troppo caldo o troppo freddo;
- › scegliere un abbigliamento sportivo a più strati in modo da poter togliere o aggiungere indumenti secondo necessità;
- › indossare scarpe comode e della misura giusta, che sostengano bene i piedi.

A CHI POSSO RIVOLGERMI PER EVENTUALI DOMANDE?

Se avete domande in merito all'allenamento fisico, potete contattare una/un professionista della salute. Per stabilire l'allenamento più adatto a voi, bisogna considerare anche il vostro stato di salute ed eventuali disturbi. A seconda della situazione personale o degli obiettivi stabiliti, vale la pena richiedere una consulenza professionale o seguire un programma mirato. Quali assicurati SWICA potete rivolgervi anche al personale medico specializzato o alle esperte e agli esperti di movimento di santé24.

Ristampa ufficiale da UpToDate®, www.uptodate.com ©2019 UpToDate®

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch

