

A photograph of two men in a gym. The man in the foreground is wearing a dark green long-sleeved shirt and is smiling while looking towards the right. The man behind him is wearing a blue long-sleeved shirt and is also smiling, looking towards the camera. They appear to be on a piece of gym equipment, possibly a treadmill or elliptical. The background shows a large window with a grid pattern, letting in bright light. The overall mood is positive and energetic.

PREVENZIONE DEL DIABETE

ALLENAMENTO FISICO.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA

Prevenzione del diabete: Allenamento fisico.

Quali sono i vantaggi di un allenamento fisico?

I vantaggi sono molti perché l'allenamento fisico può:

- aiutare a bruciare calorie e facilitare la perdita di peso
- aiutare i diabetici a regolare lo zucchero nel sangue
- aiutare i pazienti con pressione arteriosa alta ad abbassarla
- combattere lo stress e aiutare in caso di depressione
- rafforzare le ossa, in modo che si fratturino meno facilmente
- ridurre il rischio di malattie cardiache

Quali generi di allenamento fisico ci sono?

Essenzialmente si distingue tra tre tipi di allenamento:

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

Un programma di allenamento dovrebbe sempre comprendere tutti questi tre tipi di allenamento affinché tutto il corpo (incl. muscoli e articolazioni) rimanga il più sano possibile.

Prima di iniziare un allenamento devo parlarne con il mio medico o con il terapeuta?

Se finora non avete mai fatto attività sportiva o da molto tempo non fate più sport, dovrete parlare con il vostro medico o terapeuta prima di iniziare un allenamento impegnativo. Se siete a rischio di cardiopatie, il vostro medico o il terapeuta vi consiglieranno probabilmente di eseguire dapprima un test da sforzo. La maggior parte delle persone però non necessita di questo test prima di iniziare un allenamento fisico.

Iniziate gradualmente ad allenarvi: dapprima ripetete gli esercizi solo per pochi minuti ed eseguiteli lentamente. Con il tempo potrete allenarvi più intensamente e più a lungo.

Cosa si deve osservare per un allenamento?

- **Riscaldamento.** Se i muscoli sono caldi si riduce il rischio di lesioni. Per il riscaldamento sono adatti alcuni esercizi di aerobica (camminare lentamente) o esercizi di allungamento per cinque / dieci minuti.
- **Allenamento.** Durante l'allenamento effettivo potete ad es. camminare velocemente, nuotare, correre o allenarvi con attrezzi da fitness. Allungate tutte le articolazioni, anche la colonna cervicale, le spalle, la schiena e le articolazioni dell'anca e delle ginocchia. Inoltre dovrete contemplare almeno due volte alla settimana degli esercizi di forza.
- **Recupero.** Dopo un allenamento intenso questi esercizi aiutano ad evitare capogiri e crampi muscolari. Fate circa cinque minuti di esercizi di allungamento o di aerobica leggera.

Con quale frequenza devo allenarmi?

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

Quando dovrei consultare il medico o il terapeuta?

Se durante l'allenamento si manifesta uno dei sintomi elencati qui di seguito, interrompete subito l'allenamento e chiamate immediatamente il medico o il terapeuta:

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

Cosa succede se non ho il tempo per allenarmi?

Molte persone sono molto occupate e credono di non avere il tempo per allenarsi. È però molto importante riuscire a ritagliarsi questo tempo per sé stessi – anche quando si è stanchi o si ha molto lavoro. L'esercizio fisico ridà energia al nostro corpo, rendendolo potenzialmente più performante.

Anche nei giorni in cui non riuscite proprio ad allenarvi, potete portare un po' di movimento nella vostra quotidianità. Ad esempio potreste:

- non prendere l'ascensore ma utilizzare le scale
- lasciare l'auto in un parcheggio più lontano
- fare un giro più lungo per andare da A a B

Stare seduti a lungo – ad esempio davanti alla televisione o al lavoro davanti al computer – può essere dannoso per la salute. Alzatevi spesso e fate del movimento.

Cosa devo ancora osservare durante un allenamento?

Per allenarsi in sicurezza e senza problemi è importante:

- bere durante e dopo l'allenamento (però non bevande contenenti caffeina)
- evitare di allenarsi all'aperto quando fa troppo caldo o troppo freddo
- indossare un abbigliamento sportivo a più strati in modo da poter togliere o aggiungere dei capi secondo necessità
- portare scarpe sportive che calzino bene e che sostengano correttamente i piedi

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

A chi posso rivolgermi se ho delle domande?

Se avete delle domande in merito al vostro allenamento fisico, consultate il vostro medico o terapeuta. Il migliore allenamento fisico per voi è in parte determinato anche dal vostro stato di salute e da eventuali problemi preesistenti. A seconda delle problematiche o degli obiettivi, vale la pena affidarsi ai consigli di professionisti o seguire un programma mirato. In qualità di assicurati di SWICA potete anche rivolgervi al personale medico specializzato o agli specialisti del movimento di santé24 per ottenere informazioni supplementari.