

CORRIERE DELLA SERA *it*

stampa | chiudi

BASTANO 150 MINUTI DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

Gli esercizi con i pesi riducono il rischio di diabete di tipo 2

Uno studio di Harvard ha individuato nell'esercizio fisico un importante fattore di prevenzione

MILANO - Sollevare pesi in palestra o fare esercizi aerobici per almeno centocinquanta minuti alla settimana è, secondo i ricercatori statunitensi, un ottimo sistema preventivo per evitare di contrarre il diabete mellito di tipo 2 (DMT2).

DIABETE DI TIPO 2 - Viene anche chiamato diabete mellito non insulino-dipendente o diabete dell'adulto e rappresenta circa il 90 per cento dei casi della malattia metabolica (il restante 10 per cento è costituito dal diabete di tipo 1 e da quello gestazionale) e ha tra le sue principali cause l'obesità e il sovrappeso. Negli ultimi cinquant'anni si è assistito a un aumento esponenziale del numero di casi di diabete di tipo 2. Nel 1985 ne risultavano 30 milioni in tutto il mondo mentre nel 2010 si è arrivati a 285 milioni.

LO STUDIO - Gli esperti della Harvard School of Public Health di Boston hanno monitorato per diciotto anni un campione composto da 32.002 maschi, tutti professionisti della sanità, valutandone ogni due anni lo stato di salute e il livello di esercizio fisico. Secondo i risultati della ricerca, pubblicata su *JAMA*, una regolare attività fisica svolge un ruolo fondamentale nel prevenire il diabete di tipo 2. Nel corso della sperimentazione i ricercatori hanno anche valutato l'efficacia degli esercizi con i pesi e la loro associazione con esercizi aerobici. I dati raccolti testimoniano di 2.278 nuovi casi di diabete e indicano nell'accoppiata pesi/aerobica per due ore e mezza alla settimana la migliore ricetta per contrastare l'insorgere della malattia. A dimostrazione di ciò gli autori dello studio sottolineano che chi svolge entrambe le attività ha un rischio rispettivamente inferiore del 34 e del 52 per cento rispetto a chi non fa pesi o esercizi aerobici. «Questi risultati - ha dichiarato Anders Grøntved, a capo della ricerca - avvalorano la tesi secondo la quale gli esercizi con i pesi sono un'importante alternativa per coloro che hanno difficoltà a praticare attività aerobiche».

RISULTATI VALIDI SOLO PER I MASCHI - Tuttavia i gli studiosi americani avvertono che i loro risultati non sono generalizzabili alle donne o ad altri gruppi etnici o razziali poiché lo studio ha riguardato esclusivamente maschi professionisti in campo sanitario e prevalentemente bianchi e che sono pertanto necessarie ulteriori ricerche per verificare l'effetto dell'allenamento con i pesi in base alla loro durata, al tipo e all'intensità per «delineare con maggiore chiarezza quanto incidano nella prevenzione del diabete di tipo 2».

Emanuela Di Pasqua

stampa | chiudi