

DIABETE: NON BASTA MUOVERSI, OCCORRE FARLO NEL MODO GIUSTO

La ginnastica specifica D.S.E.: un approccio scientifico per migliorare il controllo della glicemia

Farmaci e alimentazione sono fondamentali nella gestione del diabete, ma l'esercizio fisico mirato può fare la differenza. Non si tratta semplicemente di camminare, andare in bicicletta o praticare uno sport: attraverso esercizi appositamente selezionati, personalizzati e monitorati è possibile intervenire in maniera più specifica sul consumo di glucosio e sul controllo glicemico.

È questo il principio alla base del metodo Diabetes Specific Exercises (D.S.E.), una ginnastica adattata alle condizioni fisiche e cliniche della persona con diabete, progettata per favorire il consumo muscolare di glucosio attraverso un'attenta regolazione dell'intensità, della durata e delle modalità di esecuzione degli esercizi.

Cosa dimostra la ricerca scientifica?

Uno studio pubblicato nel 2014 sulla rivista scientifica Scienze Motorie, Ortopediche, Riabilitative, condotto su 234 persone con diabete insulino-dipendente, ha confrontato i risultati della ginnastica specifica D.S.E. con quelli dell'attività fisica tradizionale e dell'assenza di esercizio.

Dopo 180 giorni, i risultati sono stati particolarmente significativi:

- Riduzione dell'emoglobina glicata di circa il 19% nel gruppo D.S.E., rispetto al 6% registrato con l'attività fisica tradizionale.
- Riduzione media della glicemia di 78 mg/dl per seduta, contro circa 35 mg/dl ottenuti con l'esercizio non specifico.

- Diminuzione del fabbisogno di insulina osservata nel gruppo D.S.E., con una riduzione media delle unità somministrate del 47% tra i pazienti che hanno proseguito la terapia.
- Benefici glicemici persistenti anche dopo l'interruzione del programma, sebbene progressivamente attenuati nel tempo.

Nei pazienti che non praticavano attività fisica, invece, il trattamento basato su farmaci e dieta ha mantenuto sostanzialmente stabili i parametri glicemici, senza miglioramenti comparabili a quelli osservati nel gruppo D.S.E.

Il vantaggio di un esercizio costruito sulla persona

La particolarità del metodo D.S.E. consiste nella possibilità di adattare gli esercizi all'età, alle capacità motorie, alle condizioni metaboliche e alle eventuali complicanze della persona.

L'obiettivo non è semplicemente migliorare la forma fisica, ma utilizzare il movimento come parte integrante e mirata del percorso terapeutico.

La ginnastica specifica può quindi rappresentare un importante complemento alla terapia farmacologica e alimentare, contribuendo a migliorare il controllo del diabete e, sotto supervisione medica, a favorire un'eventuale rivalutazione del fabbisogno farmacologico.

Il movimento giusto può cambiare il modo di gestire il diabete

Non un'attività fisica qualsiasi, ma un programma specifico, personalizzato e controllato.

Con il metodo D.S.E., l'esercizio diventa uno strumento mirato per prendersi cura della propria salute metabolica, attraverso un percorso costruito sulle esigenze individuali.

La ginnastica D.S.E. integra, e non sostituisce autonomamente, le terapie prescritte. Ogni eventuale modifica dei farmaci o dell'insulina deve essere valutata dal medico curante.



Riferimento scientifico: Calabrò D., Calabrò F., Cilia F., Arrighi A. (2014). Diabetes Specific Exercises (D.S.E.): studio sull'efficacia dell'attività motoria adattata, controllata e specifica per la cura del diabete rispetto all'attività motoria aspecifica. Scienze Motorie, Ortopediche, Riabilitative, 62(1), 21–25.