

Diabete

Il diabete è una malattia in cui il corpo non produce o non utilizza correttamente l'insulina, un ormone che serve a convertire gli zuccheri, gli amidi e altri alimenti in energia. Nelle persone affette da diabete, il livello di glucosio nel sangue (lo zucchero) è elevato. Se non curato, il diabete può portare a serie complicazioni a lungo termine, comprese insufficienza renale, cecità, cardiopatie e altri disturbi mortali.

Attualmente, 20,8 milioni d'Americani hanno il diabete e quasi un terzo di loro non lo sa. Oltre il 90 per cento delle persone diagnosticate con diabete ha il diabete di tipo 2, che di solito è associato alla vecchiaia, l'obesità, la sedentarietà e l'ereditarietà.

Sintomi del diabete

Mentre di solito il diabete di tipo 2 insorge nei soggetti oltre i 40 anni, sempre più giovani sono affetti da questa malattia, spesso a causa di cattive abitudini alimentari, sedentarietà e obesità. I sintomi del diabete comprendono minzione, sete, forte affaticamento, vista offuscata e disidratazione. In caso di sospetto di diabete, rivolgersi immediatamente al proprio medico.

Pur non esistendo una cura per il diabete, le persone affette possono condurre una vita più sana trattando la malattia. Tra i fattori importanti nel trattamento del diabete ricordiamo la regolare attività fisica, una dieta sana e le cure mediche.

Prevenire e trattare il diabete

La buona notizia è che il diabete di tipo 2 può essere prevenuto. La ricerca ha scoperto che cambiamenti nello stile di vita, come una perdita di peso dal 5 al 10 per cento e una maggiore attività fisica, possono prevenire o ritardare l'insorgere del diabete di tipo 2. Infatti, quando a molte persone viene diagnosticato il diabete di tipo 2, i loro medici gli consigliano di trattare la malattia con una dieta ben bilanciata, come quella consigliata da Curves, e l'attività fisica.

Diabete e attività fisica

Tutti dovrebbero svolgere attività fisica, ma per le persone diabetiche ci sono ulteriori vantaggi per la salute: aiuta a tenere sotto controllo il peso e a mantenere entro i limiti i livelli di glucosio nel sangue. Mezzora di attività fisica moderata infatti, può ridurre i livelli di glucosio nel sangue per 24/72 ore. Attività fisica moderata è qualsiasi esercizio in grado di aumentare la temperatura corporea e il ritmo di respirazione.

L'American Diabetes Association (ADA) consiglia alle persone affette da diabete di tipo 2 di svolgere attività fisica almeno tre giorni alla settimana. L'ADA raccomanda inoltre:

- almeno 150 minuti di attività fisica moderata ogni settimana (anche i tre allenamenti settimanali Curves seguono questa raccomandazione, accompagnati da una bella camminata di mezzora due volte la settimana) oppure 90 minuti alla settimana di attività fisica più spinta (ad esempio aumentare un po' gli allenamenti Curves)
- esercizi sulla resistenza come allenamenti con pesi tre volte alla settimana (anche gli allenamenti Curves da tre volte alla settimana seguono questa raccomandazione)

Anche se l'attività fisica fa bene, i livelli di glucosio potrebbero scendere più del dovuto. È molto importante verificare i livelli di glucosio nel sangue prima e dopo l'attività fisica.

Ovviamente, si consiglia di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma d'allenamenti.

"Curves International, Inc. è membro dell'International Health, Racquet & Sportsclub Association, un'associazione di categoria no-profit che rappresenta oltre 7.000 strutture sanitarie e di fitness in 74 Paesi."

Per ulteriori informazioni, visitare www.curves.com