

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport |
| Herausgeber: | Scuola federale dello sport di Macolin |
| Band: | 55 (1998) |
| Heft: | 3 |
| Artikel: | Qualche consiglio pratico : un diabetico in palestra |
| Autor: | Rossetti, Giovanni |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-999358 |

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Qualche consiglio pratico

Un diabetico in palestra

di Giovanni Rossetti

Contrariamente a ciò che avveniva in passato, ora si raccomanda fortemente al paziente diabetico di praticare dello sport. Lo scopo di questo articolo è dare al monitor e alla monitrice qualche informazione utile per gestire al meglio l'attività fisica con i diabetici.

Il diabete è una malattia frequente, che affligge il 3% della popolazione in Svizzera. È dovuto alla carenza di un ormone prodotto nel pancreas, l'insulina, che serve a mantenere costante il tasso di zucchero nel sangue, indipendentemente dall'alimentazione.

Nel diabete di tipo 1, detto anche diabete giovanile, il pancreas non è più in grado di produrre insulina, che deve dunque essere somministrata al giovane sotto forma di iniezioni sotto-cutanee.

Nel diabete di tipo 2, o diabete dell'adulto, vi è ancora una certa

quantità di insulina secreta e il pancreas può essere stimolato grazie a pastiglie di vario tipo. Di conseguenza, almeno all'inizio, si può fare a meno delle punture. Esistono anche altre forme di diabete, più rare, sulle quali non entrerò in materia.

Il diabete, a causa del tasso di zucchero troppo alto nel sangue, produce danni principalmente agli occhi (ed è la causa principale di cecità in Svizzera), ai reni (è la causa più frequente che porta alla dialisi), al cuore (infarti, angina pectoris), ai nervi, alle arterie ed aumenta il rischio di infezioni.

La terapia del diabete si basa su tre pilastri fondamentali:

1. la dieta
2. l'attività fisica
3. la terapia medicamentosa

Le 10 domande sul diabete e sull'attività fisica

1. A cosa serve fare dello sport se si è diabetici?

L'esercizio fisico necessita di energia, in modo particolare di zuccheri. Una parte dell'eccesso di zucchero del diabetico viene quindi bruciato durante l'attività fisica, impedendogli di esercitare la sua tossicità sulle arterie, sul cuore e sui reni. Inoltre, grazie all'esercizio fisico, si diminuiscono i grassi circolanti, a tutto beneficio delle arterie.

2. Quali sport sono indicati per le persone diabetiche?

Gli sport più indicati sono quelli «di resistenza», come la marcia, il ciclismo, le passeggiate in montagna, lo sci di fondo e il nuoto. Sono invece sconsigliati quelli in cui, in caso di perdita di conoscenza dovuta allo zucchero troppo basso (coma ipoglicemico), le conseguenze sarebbero disastrose, come l'arrampicata o il nuoto subacqueo.

3. A che intensità si deve praticare quest'attività sportiva?

Si consiglia l'intensità medio-bassa, che permette di bruciare nel modo migliore gli zuccheri e il grasso ed evita un rischio eccessivo d'affaticamento.

4. Quante volte ci si può allenare per settimana?

Il beneficio è provato a partire da 2 a 4 volte per settimana, ad un'intensità medio-bassa. Vale però la regola che più se ne fa, meglio è.

Vi sono degli atleti di punta diabetici, anche campioni olimpici mentre molti «sportivi della domenica» diabetici hanno notato netti miglioramenti del loro diabete da quando praticano regolarmente un'attività fisica.



5. Ci vuole un equipaggiamento speciale?

I diabetici hanno i piedi fragili a causa dei disturbi ai nervi e alle arterie. Per loro è dunque proibito camminare a piedi nudi e le loro calzature devono essere comode e spaziose. Inoltre il diabetico deve sempre portare con sé degli zuccheri nel caso che, a causa dello sforzo, la quantità di zucchero nel sangue diminuisca eccessivamente.

I diabetici che si iniettano l'insulina hanno anche un set d'urgenza e una carta speciale informativa da prendere con sé.

6. Quali precauzioni prendere prima dell'attività fisica?

Dopo aver identificato se vi sono diabetici nel gruppo, è importante informarli sulla durata e sull'intensità dell'esercizio fisico previsto. Questo consente loro di regalarsi, alimentandosi correttamente e dosando le loro medicine. È inoltre consigliato ai diabetici di evitare le temperature estreme, soprattutto in caso di diminuzione della sensibilità dei piedi, e di bere molto.

7. Cos'è il coma diabetico?

Il coma è definito come una diminuzione dello stato di coscienza, che nel diabetico è dovuto al tasso di zucchero troppo basso o troppo alto.

I sintomi che precedono la perdita di conoscenza in caso di zucchero troppo basso (coma ipoglicemico) sono l'irritabilità, la stanchezza, il tremore, delle sudorazioni profuse e dei discorsi incoerenti.

La causa principale dello zucchero troppo basso è un'alimentazione insufficiente unita ad un esercizio fisico prolungato.

Il diabetico è istruito sui sintomi causati dal tasso di zucchero troppo basso e su come agire di conseguenza, mangiando o bevendo cibi che sono ricchi di zucchero e riasorbiti velocemente.

8. Cosa fare se un diabetico si sente male?

La causa più frequente di malore è dovuta al tasso di zucchero troppo basso nel sangue. Dato però che quando lo zucchero è basso si può avere uno stato di euforia o confusio-



ne, è importante che il docente di educazione fisica controlli che il diabetico mangi lo zucchero che ha con sé, oppure beva bevande zuccherate come succhi di frutta o Coca-Cola. L'attività fisica viene naturalmente interrotta per quel giorno e alla ripresa il diabetico saprà che dovrà mangiare di più prima di fare dello sport. È utile sapere che non si rischia nulla a dare dello zucchero ad un diabetico, dato che il coma legato ad un tasso di zucchero troppo alto è molto raro e non consente di fare attività fisica.

9. Un «goccetto» può forse aiutare?

No. L'alcool è fortemente sconsigliato in quanto abbassa ancora di

più lo zucchero nel sangue e la pressione arteriosa.

10. A che età bisogna interrompere l'attività fisica?

Il 2% delle persone sopra i 60 anni è diabetico. Se si rispettano le precauzioni descritte sopra, non vi sono limiti di età. ■

Dr. med. Giovanni Rossetti, specialista FMH Medicina interna, lavora presso il Service d'endocrinologie universitaire, CHUV, 1011 Lausanne. Appassionato di sport di resistenza, è un eccellente podista e fondista.