

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Dolcificante per diabetici  
**Autor:** Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001893>

### **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:** 10.02.2026

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



Sport come terapia (3)

# Dolcificante per diabetici

I malati di diabete sono sempre più numerosi. Questa malattia ha pesanti conseguenze sulla salute e implica costi enormi per l'economia pubblica. Il movimento e lo sport aiutano a diminuire il rischio di ammalarsi.

*Ralph Hunziker*

**I**l diabete mellito è una delle malattie più gravi che pesano sulla nostra società. Secondo calcoli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), questa malattia colpisce più di otto milioni di persone in Europa. Secondo alcune stime sarebbero più di 300 000 i malati in Svizzera, il che corrisponde a quasi il 4 % della nostra popolazione. Uno studio ad opera dell'Università di Zurigo ha rivelato che il 22 % degli svizzeri è soggetto ad un rischio maggiore di diabete. Nel nostro paese i costi terapeutici ammontano a più di 500 milioni di franchi all'anno.

## Corsi e formazioni

Lo sport e il movimento dovrebbero diventare un'abitudine fissa per chi soffre di diabete. Il progetto DIAFIT offre dei corsi specializzati e una formazione speciale per fisioterapisti e maestri di sport. Informazioni dettagliate: Motio Gesundheitsförderung, Bahnhofstr. 10, 3250 Lyss, 032 387 00 68, diafit@motio.ch.

## L'età non conta

Si distinguono due tipi di diabete mellito. Il tipo I è detto anche diabete giovanile poiché si manifesta soprattutto entro i 30 anni. Esso costituisce il 10 per cento circa dei casi di diabete mellito. È causato dalla distruzione delle cellule pancreatiche ad opera di autoanticorpi, il che compromette la produzione di insulina. Il paziente necessita varie somministrazioni endovenose di insulina. Il diabete mellito di tipo II è caratterizzato da una residua secrezione insulinica che però è inadeguata al fabbisogno dell'organismo. Esiste inoltre una resistenza dei tessuti corporei all'azione dell'insulina. Questo tipo di diabete colpisce soprattutto la popolazione al di sopra dei 40 anni.

## Se i rischi si accumulano ...

In Svizzera è sempre più frequente il diabete di tipo II e preoccupa soprattutto l'insorgere della malattia nei bambini e nei giovani. I motivi vanno ricercati nella maggiore sedentarietà e nell'alimentazione sbagliata. L'80% dei malati da diabete soffre di obesità, patologia che inibisce l'effetto dell'insulina prodotta dal corpo e aumenta la secrezione di insulina. Il grasso viene immagazzinato nelle cellule adipose avviando così l'aumento di peso. Questo è il classico circolo vizioso. Una particolarità dei diabetici è che soffrono di alta pressione arteriosa due a tre volte di più rispetto alla popolazione sana e sono quin-



## Sport e diabete – le regole da seguire

● **Prima di iniziare l'attività fisica:** il paziente diabetico deve tenere sotto controllo il livello di glucosio. Se è inferiore a 5 mmol/l, deve assumere 10 grammi di carboidrati (ossia 3 cubetti di destrosio o 1 decilitro di succo di frutta). Se invece il livello supera i 15 mmol/l, bisogna aspettare prima di fare sport. L'ultimo pasto va assunto da una a tre ore prima dell'inizio dell'attività fisica e l'insulina almeno 60 minuti prima.

● **Praticando l'attività fisica:** il movimento aumenta l'attività dell'insulina nei tessuti come pure la combustione del glucosio nei muscoli. Il paziente va in ipoglicemia. È necessaria l'assunzione immediata di 10 grammi di carboidrati. Sintomi della ipoglicemia sono problemi muscolari, sudore, visione sfuocata e confusione. Se l'attività fisica dura intensamente per più di un'ora, vanno ripetuti i controlli della glicemia e va assunta una quantità sufficiente di liquidi. Eventual-

mente occorre assumere 10–20 grammi di carboidrati per ora.

● **A ultimazione dell'attività fisica:** il rischio di ipoglicemia persiste fino a 24 ore dopo aver praticato un'attività fisica. L'assunzione di insulina e di carboidrati va adeguata alla situazione.

L'iperglicemia avviene quando è stata somministrata troppo poca insulina. I sintomi sono sete, stanchezza, nausea, vomito. Occorre somministrare rapidamente l'insulina, assumere bevande zuccherate e consultare il medico.

● **Regole generali:** il paziente diabetico deve portare con sé la tessera personalizzata come pure delle dosi di carboidrati a rapida e lenta azione e dell'insulina (siringhe o pastiglie). Le attività fisiche consigliate sono il nuoto, la bicicletta, la ginnastica e le escursioni.

di colpiti anche da disturbi agli occhi (diminuzione della vista fino a cecità), problemi renali e arteriosi (ictus, infarto) o anche danni neurologici (neuropatia diabetica).

### Chi si muove si protegge

L'obesità è una delle cause del diabete. È quindi logico che le campagne di prevenzione promuovano un cambiamento delle abitudini alimentari e dell'attività fisica per inibire questo fattore di rischio. L'attività fisica svolta regolarmente e ripetutamente ogni settimana diminuisce infatti il tasso di glicemia e la dislipidemia sostiene l'azione dell'insulina e diminuisce la pressione arteriosa. Lo sport e il movimento sono quindi due elementi importanti per la prevenzione e la terapia. Attenzione però alle attività impegnative sul piano fisico e della resistenza. Gli sport di resistenza possono infatti aumentare la pressione arteriosa e fare diminuire contemporaneamente il tasso di glicemia. Se praticati senza la necessaria preparazione fisica, questi tipi di attività potrebbero causare una pericolosa ipoglicemia.

### Quando il meccanismo si inceppa

L'alimentazione ricca di carboidrati aumenta il tasso di glicemia nel sangue. Di regola il metabolismo dei glucidi è regolato dall'insulina prodotta dal pancreas. L'insulina è una specie di regolatore di diversi metabolismi. Una delle sue funzioni è quella di trasportare il glucosio all'interno delle cellule (per esempio per la produzione energetica nei muscoli, per creare riserve nel fegato o per immagazzinamento nel tessuto adiposo).

La glicemia viene quindi riportata a valori normali. Nel diabete questo meccanismo si inceppa e il tasso di glicemia rimane alto. Attraverso il rene il corpo tenta di eliminare con le urine una parte dello zucchero in eccesso. Perciò dei sintomi come una forte sete o l'impellente bisogno di urinare possono costituire le prime avvisaglie del diabete.

Se l'aumento della glicemia dopo i pasti è normale, gli alti tassi di glicemia dovuti al diabete possono provocare danni in pratica a tutti i tessuti. Una delle maggiori conseguenze è costituita dalla neuropatia diabetica che provoca crampi e disturbi della sensibilità. Se il paziente soffre di uno scompenso nella rimarginazione delle ferite, può aumentare anche il tasso d'infezione. I disturbi nervosi degli organi interni (apparato digestivo, vescica) sono meno pronunciati.

m

### Link per saperne di più

■ [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch) (italiano, francese e tedesco): Associazione Svizzera per il Diabete.

■ [www.diabetes-sport.ch](http://www.diabetes-sport.ch) (francese, tedesco): Associazione per la promozione dell'attività fisica di diabetici.

■ [www.prisma-online.ch](http://www.prisma-online.ch) (italiano, francese, tedesco): Rivista che si rivolge ai malati di diabete e alle loro famiglie.

■ [www.diabete.net](http://www.diabete.net) (italiano): sito sviluppato dalla Bayer Diagnostics S.r.l., società del gruppo Bayer S.p.A.