

Una nuova strategia della sanità inglese per combattere una delle malattie più insidiose

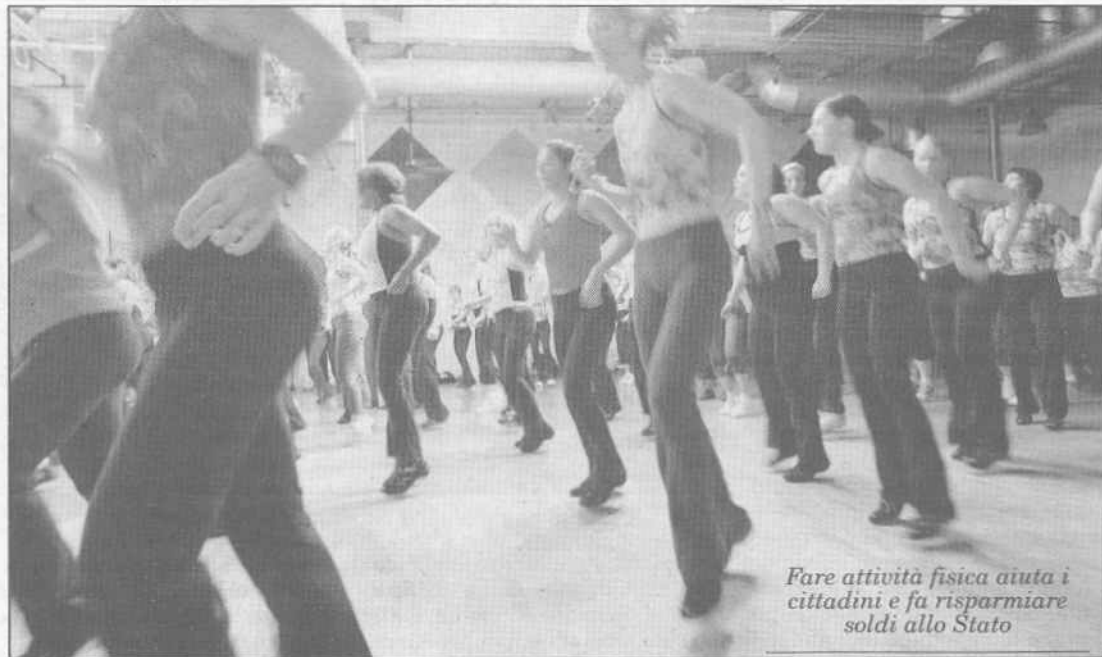
L'Asl rimborserà anche la palestra

L'esercizio fisico è meno costoso della cura del diabete

DI ETTORE BIANCHI

Svolgere attività fisica fa bene alla salute in genere e, in particolare, serve a prevenire il diabete. Sulla base di questa conclusione, alla quale sono giunti gli scienziati americani, i servizi sanitari pubblici di diversi paesi stanno pensando di andare incontro finanziariamente ai cittadini. È quanto succede già in Belgio, dove diverse mutue hanno adottato iniziative di questo tipo, rimborsando alcune decine di euro per l'iscrizione a una società sportiva.

Recentemente il ministero della sanità britannico ha annunciato che intende lanciare un sistema di buoni per palestre e piscine, così da invogliare i cittadini a modificare il loro stile di vita, considerato troppo sedentario. Negli Stati Uniti è stato dimostrato che l'esercizio fisico previene il diabete e, in generale, contribuisce a migliorare la vita degli adulti e degli anziani. Per questo, afferma **Marco Pahor**, dell'Istituto dell'invecchiamento all'università della Florida, è



Fare attività fisica aiuta i cittadini e fa risparmiare soldi allo Stato

tempo che si rifletta sulla presa in carico, da parte delle assicurazioni sanitarie, dei programmi strutturati di esercizio fisico. Pahor evidenzia, in particolare, i positivi effetti del movimento sul diabete di tipo 2, quello che non

necessita della somministrazione di insulina. Anche le casse statali ne trarrebbero giovamento: è meno costoso prevenire che curare.

Anche in Brasile sono stati condotti studi approfonditi in

materia. Dopo avere controllato più di 8.500 diabetici, è emerso che l'attività sportiva si ripercuote favorevolmente sui valori dell'emoglobina glicata, l'indicatore del sangue che misura la glicemia nei tre mesi precedenti

il controllo. Fare sport in maniera regolare permette di abbassare il valore tra lo 0,51 e lo 0,73%. La diminuzione è più marcata in chi pratica una disciplina con sforzi prolungati di intensità moderata. E il miglioramento è più consistente tra i pazienti che fanno attività fisica per oltre due ore e mezza alla settimana.

In Francia l'intera popolazione è incitata a fare movimento regolarmente nel quadro del piano nazionale di nutrizione e sanità. Ma, al di là di qualche iniziativa singola, vi sono pochi programmi specifici per le malattie croniche. **Arnaud Monier**, endocrinologo e medico dello sport all'ospedale di Chartres, sottolinea che, nella sua struttura, i diabetici che beneficiano di una settimana di educazione alla malattia vengono sollecitati a essere più attivi. Si cerca di far capire loro che è meglio fare sport per tre quarti d'ora di fila piuttosto che in maniera spezzettata. Ed è consigliabile scegliere una disciplina che piace: sarà più agevole praticarla con regolarità, senza stancarsi né annoiarsi.