

stampa | chiudi

PREVENZIONE

# Diabete: mezz'ora al giorno di cammino dimezza i rischi di quello di tipo II

*E li abbatte del 70% se la «velocità di crociera» supera i 4 chilometri all'ora*

**MILANO** - Camminare mezz'ora al giorno a passo veloce dimezza il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2: la forma più diffusa di una malattia che colpisce circa 2,5 milioni di italiani, più altrettanti che non sanno di soffrirne. A ricordare «la valenza metabolica e terapeutica» delle passeggiate di salute sono gli esperti intervenuti oggi a Milano a un incontro promosso da una casa farmaceutica per rilanciare i dati che confermano la sicurezza cardiovascolare dell'antidiabete rosiglitazone (il farmaco, accusato due anni fa da uno studio americano di moltiplicare le probabilità di infarto, è stato poi «riabilitato» da una review italiana su 160 studi, pubblicata nel gennaio 2009 sull'International Journal of Cardiology).

«**SCUDO**» - Sono ormai numerose le evidenze scientifiche che dimostrano le virtù «scudo» di un esercizio aerobico leggero, ma costante. Tradotto in termini concreti, la passeggiata ideale dovrebbe durare 30 minuti a una velocità di crociera di circa 4 chilometri all'ora, ed essere ripetuta almeno 5 volte a settimana. Tra i vari studi, uno condotto su oltre 70 mila infermiere americane e durato 5 anni indica infatti che camminare regolarmente taglia il rischio di diabete del 50% (in pratica lo dimezza), abbattendolo addirittura del 70% se la velocità del passo supera i 4,2 km/ora. Legato a doppio filo con vita sedentaria e alimentazione scorretta, il diabete di tipo 2 tradizionalmente definito adulto minaccia ormai anche adolescenti e bambini. Con gravi conseguenze sanitarie (malattie cardiovascolari in primis) ed economiche, se si pensa che il diabete arriva a costare fino al 6,6% della spesa sanitaria italiana.

**I COSTI** - Secondo dati di fine anni '90-inizio 2000, solo le terapie ambulatoriali per diabetici costano almeno 750 milioni di euro all'anno (in media 515,3 euro a malato). Il Drg corrispondente al ricovero di un paziente diabetico arriva a sfiorare i 2.600 euro e, secondo dati 2003, per le sole complicanze cardiache legate all'ischemia, i diabetici «pesano» sul Ssn per oltre 2,5 miliardi di euro. La parola d'ordine è prevenzione: insieme allo sport, una sana dieta mediterranea.

stampa | chiudi