

Comunicato stampa
Roma, 12 gen 2026

Diabete e buoni propositi: a gennaio vince la ripartenza 'slow'

- ***Dopo le feste niente 'reset punitivi': la ripartenza col piede giusto deve essere graduale, realistica e scientifica***
- ***I consigli degli esperti della Società Italiana di Diabetologia per iniziare l'anno col piede giusto e integrare i buoni propositi salutari nella vita di ogni giorno***
- ***Per farli durare almeno fino al prossimo dicembre***

Gennaio è da sempre il mese dei buoni propositi. Le agende cartacee o elettroniche fioriscono di buone intenzioni salutari, fatte di diete 'miracolose', palestra a oltranza, percorsi detox e ripartenze 'col turbo', nel tentativo di annullare, o solo di esorcizzare, gli eccessi delle feste. Ma per chi convive con il diabete – o è a rischio di svilupparlo – questi propositi possono trasformarsi facilmente in false partenze o in vere trappole. A lanciare un avvertimento deciso è la Società Italiana di Diabetologia: **non è il momento delle soluzioni drastiche, ma dei cambiamenti ragionevoli e gradualisti che funzionano davvero, perché possono arrivare fino al prossimo dicembre.**

“Le diete lampo, i digiuni improvvisati e i programmi 'tutto o niente' non solo sono difficili da seguire, ma possono risultare controproducenti, se non pericolosi, per il controllo della glicemia. Dopo le vacanze natalizie – spiega la professoressa Raffaella Buzzetti, presidente della Società Italiana di Diabetologia – il corpo non ha bisogno di punizioni, ma di ritrovare il suo equilibrio. L'obiettivo non è tanto quello di 'rimediare' agli eccessi in pochi giorni, ma di **tornare gradualmente ad una routine sostenibile**, fatta di pasti regolari, scelte alimentari consapevoli e movimento quotidiano”. Uno dei falsi miti più diffusi di inizio anno è che sia necessario stravolgere tutto e adottare soluzioni drastiche e punitive per ottenere risultati clamorosi. “In realtà – prosegue l'esperta – piccoli cambiamenti ripetuti nel tempo – come evitare le bevande dolci, cucinare più spesso a casa, muoversi un po' di più ogni giorno – hanno un impatto molto più consistente sul controllo glicemico, rispetto a qualsiasi dieta drastica.

Anche l'attività fisica va incorporata nella routine quotidiana senza esagerare: non è necessario iscriversi subito in palestra e seguire a tappeto tutte le lezioni per una settimana per poi mollare dopo pochi giorni; può essere molto più utile nel lungo periodo imporsi di camminare di più e stare meno seduti ogni giorno". Gennaio è anche il momento giusto per ripensare il rapporto con l'alcol. "Dopo settimane di brindisi è arrivato il momento di ridurre il consumo, virando su alternative analcoliche. Evitare l'alcol, oltre a far bene alla salute in generale – spiega la professoressa Buzzetti – aiuta a migliorare il controllo glicemico, riduce il rischio di ipoglicemie e aumenta la sicurezza, soprattutto in chi assume farmaci o insulina. Vediamola in positivo: non si tratta di una rinuncia, ma della scelta di proteggerci".

Un altro grande classico del 'down' dopo-vacanziero, è quello dei **sensi di colpa**, che a gennaio colpiscono soprattutto a tavola. "Colpevolizzarsi per ciò che si è mangiato durante le feste – spiega la professoressa Buzzetti – non aiuta né la salute fisica né tanto meno quella mentale. Al contrario, un approccio più gentile verso noi stessi (anche non necessariamente 'indulgente') e porsi obiettivi realistici favorisce l'aderenza alle terapie, migliora il nostro rapporto con il cibo e rende più facile mantenere le buone abitudini nel lungo periodo".

Tra i buoni propositi per il nuovo anno, ce n'è uno davvero fondamentale: **l'aderenza alle terapie**. "Assumere correttamente i farmaci, rispettare i tempi e le modalità prescritte dal medico e non sospendere mai le cure di propria iniziativa ha un impatto sulla salute decisamente maggiore di qualsiasi dieta alla moda – sottolinea la Presidente SID -. È un obiettivo da mettere in agenda a gennaio".

Il nuovo anno, insomma, al netto dei buoni propositi, può essere davvero un'occasione di cambiamento, ma solo se si abbandona la logica del 'tutto e subito'. "Per chi convive con il diabete (e non solo) – conclude la professoressa Buzzetti – il miglior buon proposito non è inseguire la perfezione, ma **costruire giorno dopo giorno un equilibrio possibile e realistico**, basato su scelte concrete, suggerite dal proprio medico, ponendosi obiettivi ragionevoli. **Le scorciatoie non funzionano e, in alcuni casi, possono rivelarsi pericolose**".

Ufficio Stampa SID – Società Italiana di Diabetologia

Maria Rita Montebelli - +39 335 318642 – mariarita.montebelli@gmail.com

Andrea Sermoni - +39 334 1181140 – an.sermoni@gmail.com