

Comunicato stampa
Roma, 24 feb 2026

Diabete, la svolta è nel movimento: costanza e varietà le armi per stare meglio

- ***La Società Italiana di Diabetologia (SID) lancia un messaggio semplice ma potente: l'attività fisica è parte integrante della cura***
- ***Ma non basta muoversi, bisogna farlo con regolarità e integrando modalità diverse di allenamento: aerobico, di resistenza e di equilibrio-stabilità***
- ***Le nuove evidenze scientifiche dimostrano che variare l'attività fisica può tradursi in un vantaggio ulteriore in termini di longevità — un messaggio particolarmente importante per le persone con diabete.***

Il diabete, una delle grandi sfide sanitarie globali: nel mondo interessa centinaia di milioni di persone ed è associato a un aumento del rischio cardiovascolare, perdita di massa muscolare, alterazioni metaboliche e mortalità precoce. In questo scenario, **l'attività fisica non è un semplice consiglio di stile di vita: è, insieme alla dieta, un pilastro terapeutico**, che apporta benefici, anche in assenza di riduzione del peso corporeo. "L'attività fisica non è un complemento della terapia, è parte integrante delle strategie di prevenzione e di terapia in tutte le fasi della malattia – sottolinea la professoressa **Raffaella Buzzetti**, presidente della Società Italiana di Diabetologia (SID) – Abbiamo sempre parlato dell'importanza della costanza e della regolarità dell'esercizio fisico. Ma adesso, le ultime evidenze scientifiche fanno emergere anche l'importanza della varietà. Alternare attività aerobica e allenamento di resistenza significa intervenire su meccanismi fisiologici diversi: miglioriamo la sensibilità all'insulina, riduciamo il grasso viscerale, proteggiamo la massa muscolare e contribuiamo al controllo dei principali fattori di rischio cardiovascolare".

Una delle più ampie analisi prospettiche mai realizzate sul tema attività fisica e salute, basata sui dati del celebre Nurses' Health Study e dell'Health Professionals Follow-Up Study (su un totale di oltre 110 mila persone seguite per più di trent'anni in USA), è stata recentemente pubblicata sul British Medical Journal, una delle riviste mediche più autorevoli. I due studi, che hanno arruolato persone inizialmente libere da diabete e altre patologie croniche maggiori, hanno evidenziato che **chi pratica regolarmente attività fisica vive più a lungo**. Ma c'è di più. Le persone che nel tempo hanno **alternato diverse modalità di esercizio** — dalla camminata

alla corsa, dal ciclismo ai pesi — hanno mostrato una **riduzione del rischio di mortalità del 19%** rispetto a chi si è concentrato su una sola attività, anche a parità di quantità totale di movimento. In altre parole: **la varietà conta**. “Queste evidenze – sottolinea la professoressa Buzzetti - sono particolarmente rilevanti per le persone con diabete, nelle quali l’attività fisica rappresenta uno dei principali determinanti del controllo metabolico e del rischio cardiovascolare”.

Attività aerobica, allenare la forza e l’equilibrio: ogni tipo di movimento ha un ruolo

“Le evidenze scientifiche spiegano perché integrare attività diverse produce un effetto sinergico – ricorda la presidente SID – **L’attività aerobica** (camminata veloce, bici, nuoto) migliora la sensibilità insulinica e la capacità cardio-respiratoria. **L’allenamento di resistenza** (pesi, elastici, esercizi a corpo libero) preserva e aumenta la massa muscolare, favorendo un migliore utilizzo del glucosio. **Gli esercizi di equilibrio e coordinazione** riducono il rischio di cadute, particolarmente importante in presenza di neuropatia diabetica. Integrare queste modalità di attività fisica significa agire contemporaneamente su glicemia, pressione arteriosa, composizione corporea e profilo lipidico”.

Le linee guida parlano chiaro

Le raccomandazioni dell’*American Diabetes Association* e dell’Organizzazione Mondiale della Sanità sono coerenti con questa visione integrata. Il consiglio per le persone con diabete (ma anche per tutto il resto della popolazione) è di effettuare:

- **Almeno 150 minuti a settimana** di attività aerobica ad intensità moderata o vigorosa (camminata a passo veloce, corsa, ciclismo, nuoto, ballo, salto con la corda, cyclette, ellittica), distribuiti su un minimo di tre giorni, evitando più di due giorni consecutivi di inattività
- **Allenamento di resistenza** (pesi, manubri, bande elastiche, calisthenics) **2-3 volte a settimana**
- **Esercizi di flessibilità ed equilibrio** (stretching, yoga, pilates) a completamento dell’allenamento aerobico e di resistenza.

“La combinazione di esercizio aerobico e di forza è la strategia più efficace per migliorare il controllo glicemico – sottolinea la professoressa Buzzetti – Non serve diventare atleti. È fondamentale però evitare la sedentarietà (alzarsi dalla sedia ogni 30-60 minuti) e inserire nella settimana momenti diversi di movimento, con continuità nel tempo. **Il nostro messaggio è semplice: muoversi allunga la vita, muoversi in modi diversi la protegge e la migliora ancora di più**”.

Personalizzazione e sicurezza: il ruolo dei professionisti

Non esiste un programma valido per tutti, così come non esistono terapia ‘taglia unica’: se si accetta l’idea che l’esercizio fisico è un pilastro della terapia, ne consegue che questo vada prescritto e personalizzato sulla singola persona. “Ogni programma di esercizio fisico dovrebbe essere adattato all’età, alle eventuali complicanze e alla terapia in corso, con particolare attenzione al rischio di ipoglicemia nei pazienti trattati con insulina – precisa la presidente SID – Ma tutto ciò non deve rappresentare un ostacolo perché la posta in gioco è molto alta: muoversi, e muoversi in modi diversi, è una forma di prevenzione potentissima del diabete e delle sue complicanze”. Tutto ciò impone un cambio di paradigma, una rivoluzione culturale all’interno della comunità scientifica.

Ma il mondo diabete, che ha grande familiarità con il concetto dell'integrazione delle competenze e della gestione multidisciplinare di pazienti, è pronto. **"Per i clinici significa prescrivere l'esercizio con la stessa attenzione con cui si prescrive un farmaco** – prosegue la professoressa Buzzetti – e questo implica portare a bordo del team multidisciplinare, oltre ai chinesioologi, anche medici dello sport, fisiatri e fisioterapisti". Ma questa rivoluzione 'in scarpe da ginnastica' dovrebbe vedere protagoniste anche le Istituzioni. "Questo significa non solo investire nella **creazione di spazi sicuri e attrezzati** per permettere di fare attività aerobica all'aperto, ma anche pensare ad **incentivi economici**, come la possibilità per le persone con diabete di portare in detrazione le spese di palestra e attività sportive amatoriali (e non solo per i figli minorenni), per rendere l'attività fisica sempre più accessibile a tutti. È un investimento nella salute futura. A basso costo, ma molto redditizio".

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