



## DONNE IN MOVIMENTO

*L'esercizio fisico riduce i rischi cardiovascolari in particolare delle donne con il diabete. Ma quanto esercizio bisogna fare? E cosa si intende con questo termine?*

L'esercizio fisico fa bene a tutti, in maniera particolare alle persone con il diabete. Nelle donne, però, l'effetto 'protettivo' dell'esercizio fisico è particolarmente accentuato.

Alla Medical School della Harvard University di Boston (l'Università più 'ricca' del mondo grazie alle donazioni di privati e aziende) non mancano certo i mezzi per impostare grandi trial.

Un gruppo di studiosi dell'Ateneo americano ha seguito per dodici anni oltre 5 mila donne con il diabete, anche sotto il profilo cardiologico. Ne è uscita confermata la convinzione che il rischio di incorrere in problemi cardiovascolari gravi (ischemia cardiaca, infarto o ictus) è inversamente proporzionale alla consuetudine all'esercizio fisico.

Detto in altre parole, un po' di esercizio al giorno toglie (o rende meno probabile) il cardiologo di turno. Ma 'quanto' esercizio fisico bisogna fare per ottenere dei risultati apprezzabili?

Con otto ore settimanali - afferma lo studio - il rischio si dimezza rispetto alla classica 'oretta alla settimana' mentre due-quattro ore alla settimana lo riducono del 25%.



### UN ORMONE CAUSA L'INSULINORESISTENZA

Dopo la notissima insulina e la meno nota leptina, ecco giungere la resistina: prodotta dalle cellule grasse, potrebbe causare l'insulinoreistenza. La proteina, presente nelle persone obese, è stata scoperta da ricercatori dell'Università della Pennsylvania, che hanno pubblicato la notizia sulla prestigiosa rivista scientifica *Nature*. Se le osservazioni degli studiosi americani saranno confermate, si spiegherà perché l'obesità favorisce l'insorgenza del diabete di tipo 2 e, cosa ancora più importante, si definirà un obiettivo per la ricerca di farmaci in grado di inibire l'insulinoreistenza e test capaci di diagnosticarla.

Per esercizio fisico, purtroppo, non si intende la fatica (altrimenti il problema sarebbe presto risolto, soprattutto per le donne) o i continui spostamenti da un punto all'altro della casa o la spesa al supermercato.

L'esercizio fisico deve essere coordinato, continuativo e relativamente impegnativo. Una camminata può bastare, ma deve essere compiuta a passo svelto e per almeno tre quarti d'ora.

Anche la bicicletta ovviamente va benissimo, o la palestra. Otto ore alla settimana di esercizio per tutta la vita richiedono certamente un impegno costante e ancora di più una forte motivazione.

Anche i medici devono fare la loro parte dissolvendo l'idea che l'esercizio fisico sia un qualcosa in più, una ciliegina sulla torta che può essere aggiunta o meno ai farmaci e alla dieta.

«L'esercizio fisico deve essere considerato un pilastro fondamentale nel trattamento del diabete di tipo 2», ha detto il professor Frank Hu il direttore dell'indagine.