

Dolci sforzi

Alimentazione, insulina ed esercizio fisico sono i tre cardini della terapia nel diabete insulinodipendente. Da tempo i diabetologi sanno con sufficiente precisione in quale modo e tempo i cibi e l'insulino-terapia influenzano la glicemia.

«Per quanto riguarda l'esercizio fisico invece, il problema è più complesso», nota Mario Geat, un medico internista che da tempo dedica la sua attività di ricerca al controllo metabolico del paziente diabetico che svolge attività fisica lavorativa o sportiva. «Su questo argomento il diabetologo è stato finora in grado di dare al paziente indicazioni purtroppo imprecise».

Intorno a questo tema si è creato nel 1996 fra le Università di Udine e di Trieste un Gruppo di Studio interdisciplinare che ha coinvolto, oltre alle Facoltà di Medicina e Chirurgia dei due Atenei, il Centro Diabetologico di Udine, il Centro Regionale di medicina dello Sport e il corso di laurea in Bioingegneria dell'Università di Trieste.

Perché la questione è complessa? Prima di tutto perché è necessario conoscere il rapporto fra intensità del lavoro muscolare e consumo di glucosio. Per compiere lo stesso sforzo, persone diverse hanno bisogno di quantità diverse di glucosio. «In secondo luogo perché non è mai stata valutata l'attività dell'insulina nel momento in cui viene compiuto lo sforzo», afferma Geat. La complessità deriva anche dal fatto che il nostro organismo ha tre serbatoi di glucosio:

- Il glucosio, diciamo così, alimentare proveniente dalla digestione del pasto più recente;



- Il glucosio immagazzinato sotto forma di

glicogeno nelle cellule dei muscoli;

- Il glucosio immagazzinato nel fegato, anch'esso sotto forma di glicogeno.

Da quale serbatoio proviene il carburante bruciato durante un esercizio fisico come una passeggiata, una pedalata in bici, una corsa, una partita a tennis? La risposta non è semplice. «L'organismo della persona che secerne normalmente insulina mantiene in equilibrio la glicemia perché il fabbisogno di glucosio determinato dal lavoro muscolare viene dapprima coperto con quello presente nei muscoli in attività e, in parte, con quello

QUANTO GLUCOSIO SI CONSUMA ESATTAMENTE CON UN ESERCIZIO FISICO? E DA QUALE PARTE DEL CORPO PROVIENE ESATTAMENTE IL CARBURANTE UTILIZZATO? A UDINE SI LAVORA PER METTERE A PUNTO UN SISTEMA CHE RISPONDA AUTOMATICAMENTE E IN TEMPO REALE A QUESTE DOMANDE.

