

COSTO ENERGETICO DI UN'ATTIVITA' FISICA PROLUNGATA (NORDIC WALKING) IN PAZIENTI DIABETICI: RISVOLTI TERAPEUTICI

Bacchini E.* , Battezzati M.°, Maresca P.° , Malvicino F.°, Balbo M.°, Ansaldi E.°

**SOS Medicina dello Sport ASL Asti*

°SOS Endocrinologia e Malattie del Metabolismo ASO Alessandria



Azienda Ospedaliera Nazionale
SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo
Alessandria



A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale
di Asti

PREMESSE

E' universalmente accettato che uno dei cardini della terapia del diabete mellito, oltre a dieta e trattamento farmacologico, sia l'esercizio fisico.

L'entità e la durata ideali di tale esercizio sono tuttora oggetto di studio.

Gram B., et al. Clin J Sport Med.; 20(5), 355, 2010.

Cerretelli P., Fisiologia dell'esercizio; SEU, 2011.

SCOPO DELLO STUDIO

Valutazione del costo energetico di un'attività fisica programmata e direttamente controllata, al fine di modulare meglio dieta e intervento farmacologico.

IL NORDIC WALKING

Attività aerobica che consiste in una camminata supportata da bastoncini adatti e specifici che facilitano lo slancio delle braccia.

Nel nostro studio, per valutare la spesa energetica, si è utilizzato il test da sforzo a carichi crescenti in regime stazionario, metodo indiretto e di più semplice applicazione.

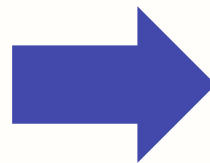


METODOLOGIA

Diagramma con :

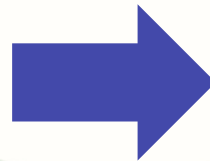
- FC (ordinate), misurata con cardiofrequenzimetro
- Potenza sviluppata (ascisse)

Watt

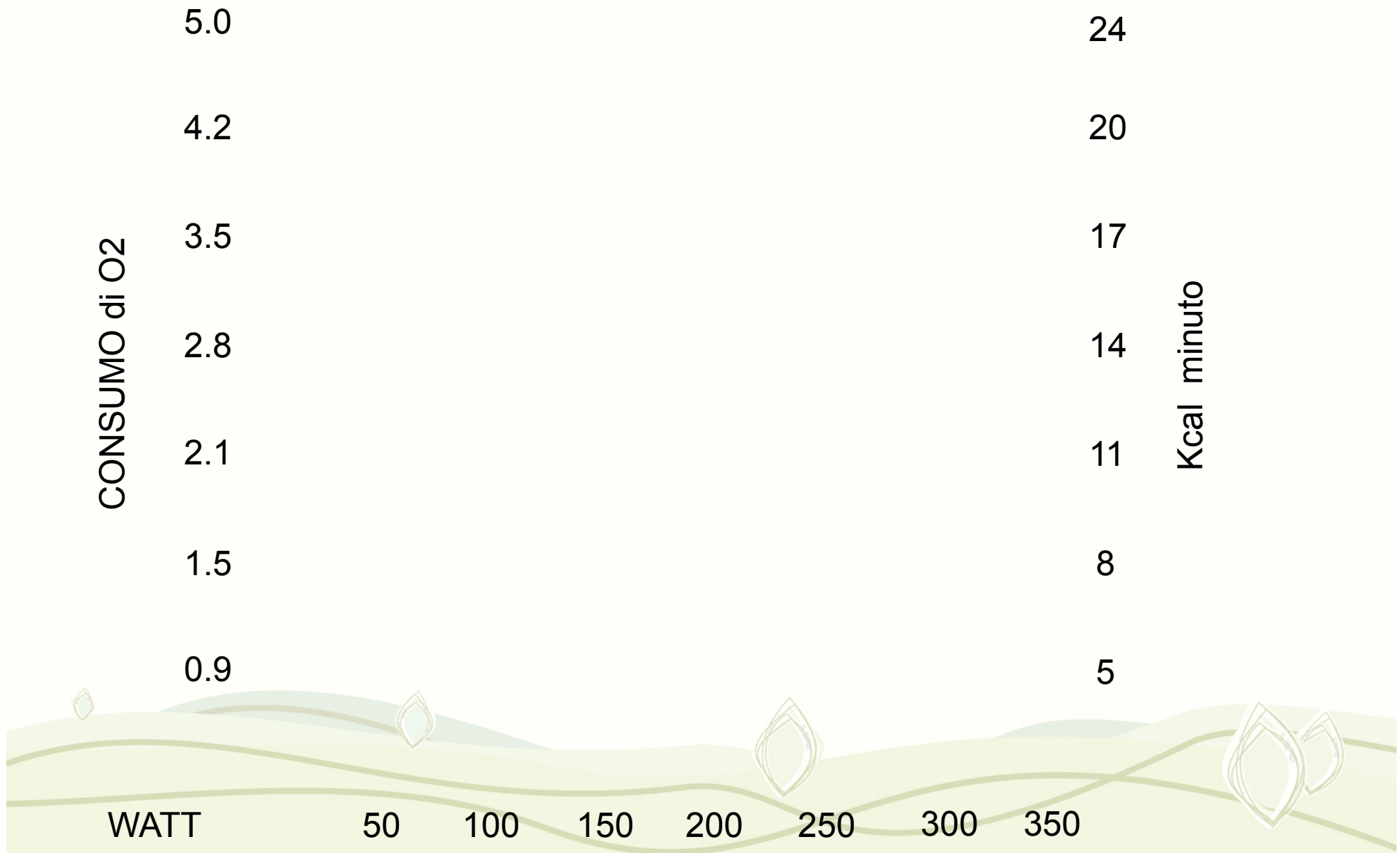


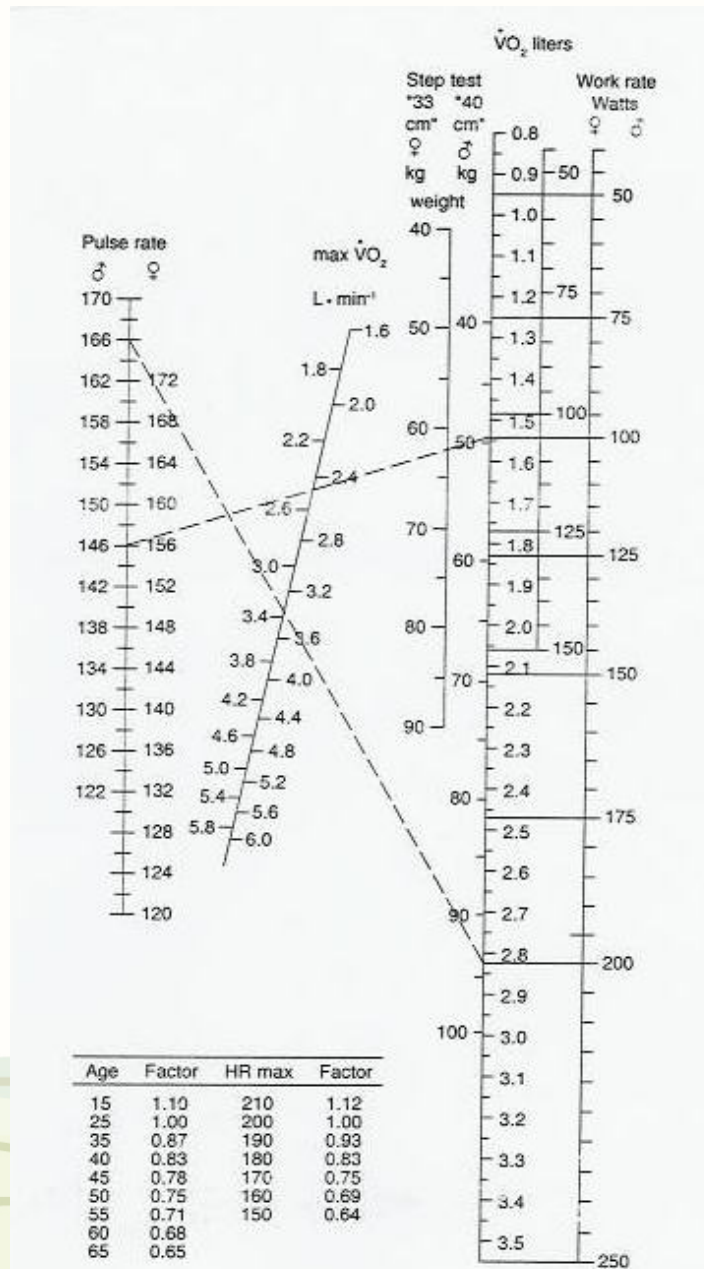
VO2

1 l O2/min



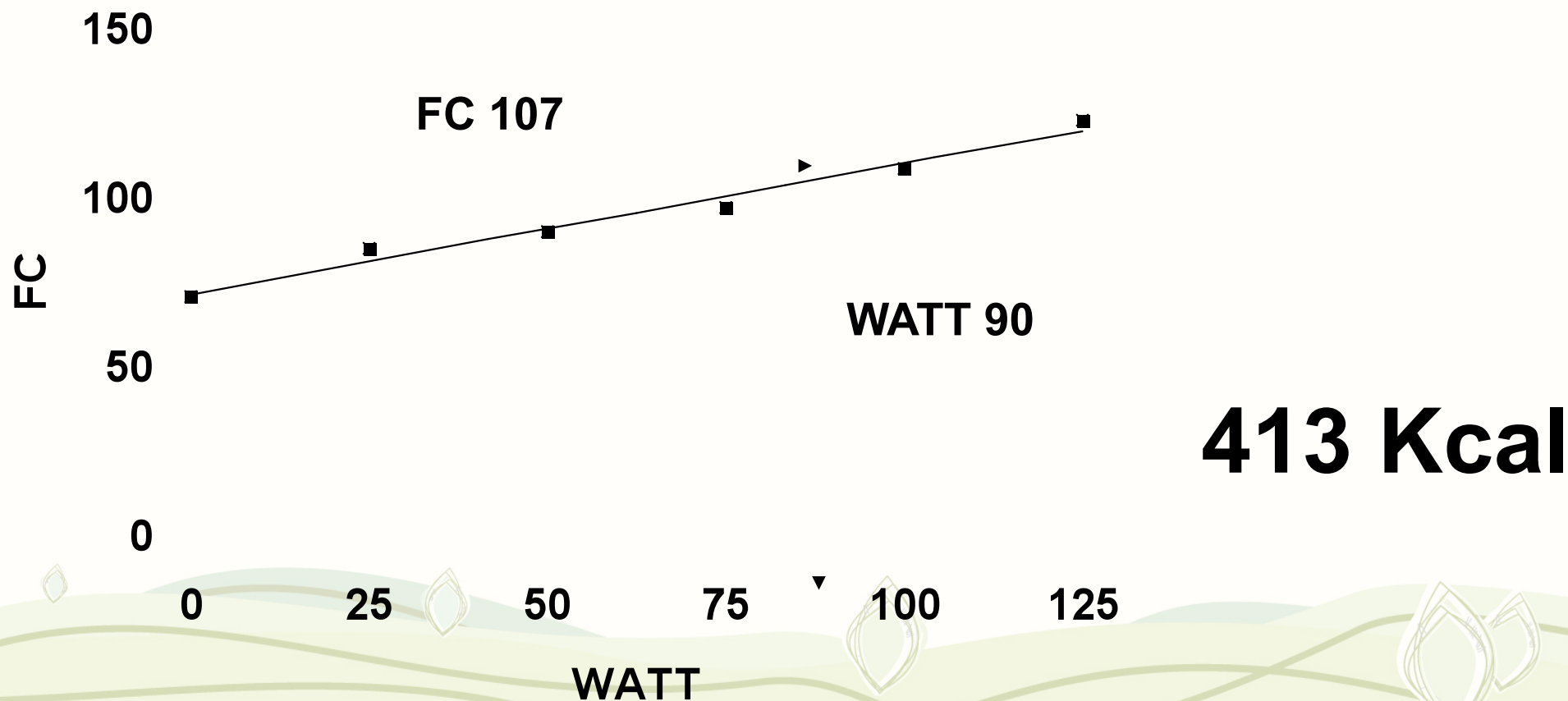
5 Kcal/min



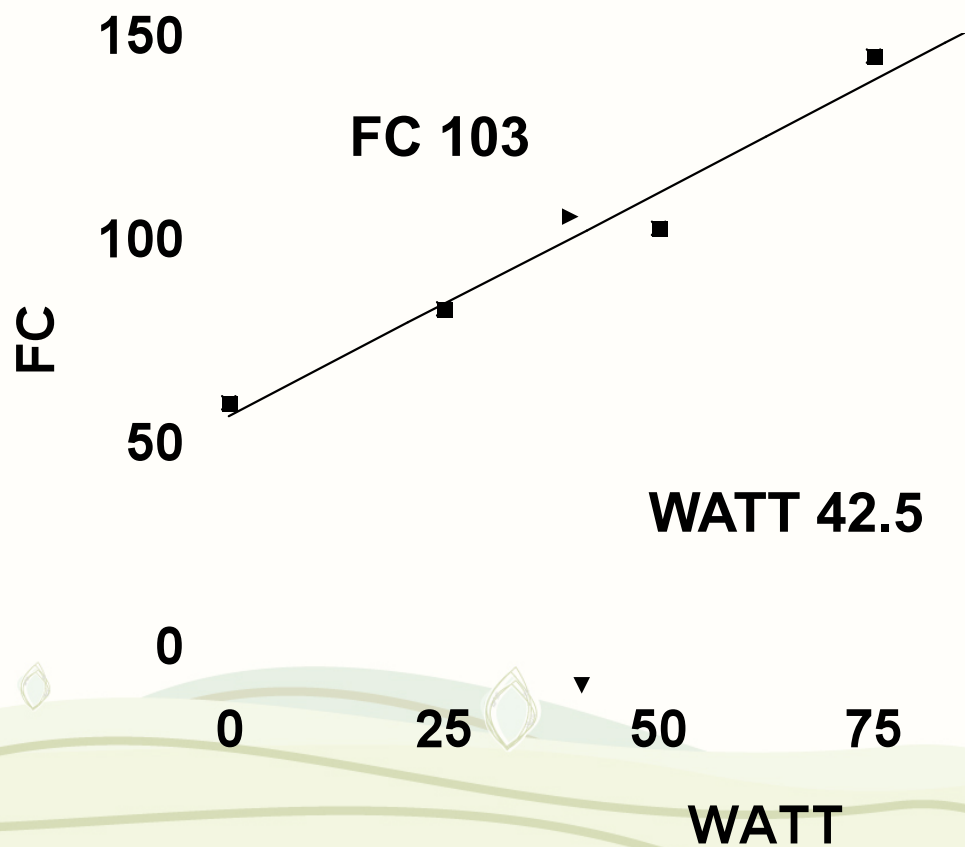


Nomogramma di Astrand

PAZIENTE 1, 55 anni, Kg 76.5, BMI 25.1, DM1

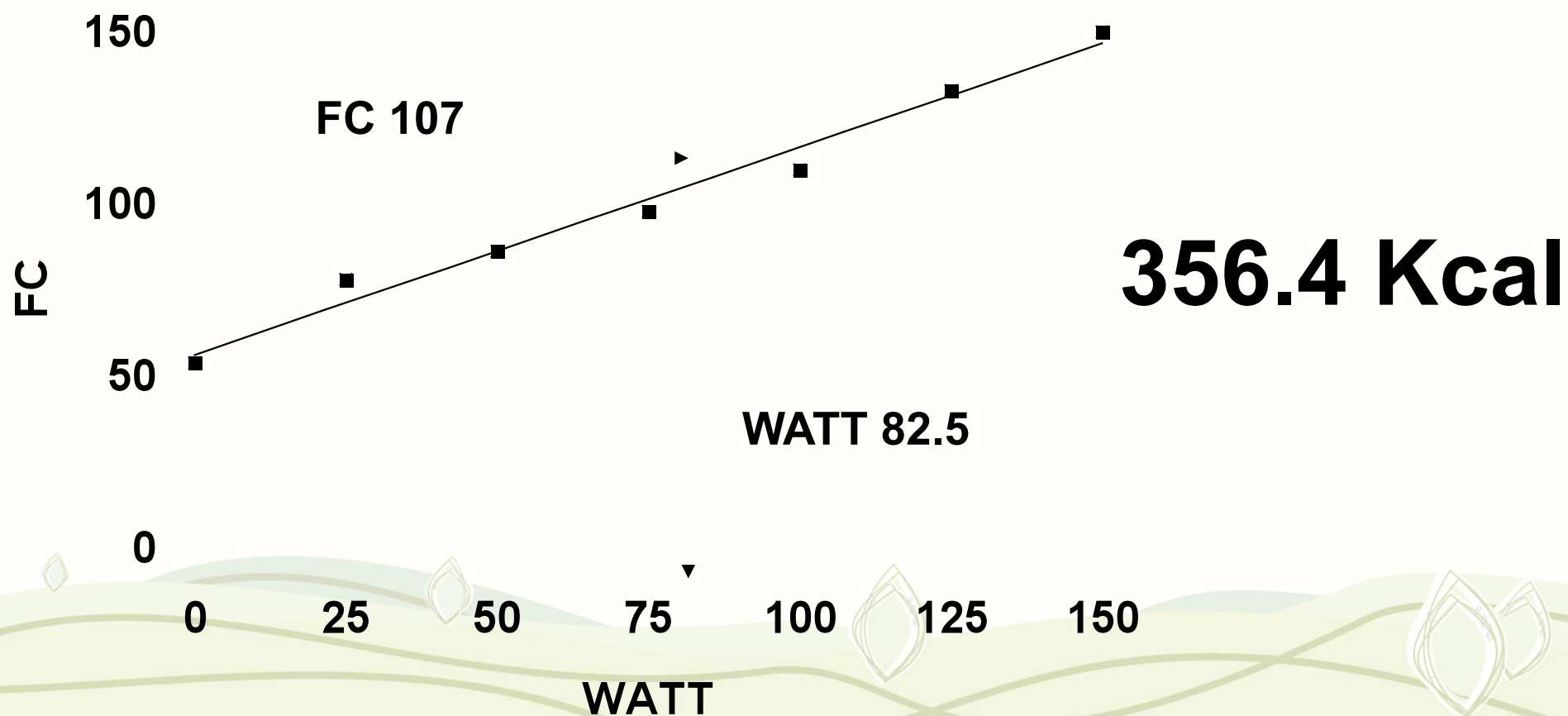


PAZIENTE 2, 68 anni, Kg 65, BMI 22.5, DM2



195 Kcal

PAZIENTE 3, 28 anni, Kg 66, BMI 22.3, non diabetico



CONCLUSIONI

Esercizi uniformati nell'intensità e nella durata hanno prodotto sensibili differenze interindividuali, in termini di dispendio energetico.

Tali differenze possono avere un impatto significativo sui livelli glicemici e, più in generale, sull'assetto metabolico del paziente.

CONCLUSIONI

Il programma di attività fisica suggerito al paziente dovrebbe essere personalizzato.

L'impostazione della dieta e della terapia farmacologica dovrebbe tenere in considerazione anche il diverso impatto dell'esercizio fisico nel singolo paziente diabetico.

XVIII
CONGRESSO
NAZIONALE
25|28 MAGGIO 2011

Rossano Calabro
Complesso Nausica - Itaca
c.da Zolfara, 1 - 87067, Rossano (CS)



Grazie

XVIII
CONGRESSO
NAZIONALE
25|28 MAGGIO 2011

Rossano Calabro
Complesso Nausica - Itaca
c.da Zolfara, 1 - 87067, Rossano (CS)

