



Gesti mirati per evitare il diabete di tipo 2!

La fisioterapia è **efficace**.

Diabete di tipo 2: una malattia diffusa e silenziosa

Il diabete mellito è tra le malattie croniche più frequenti al mondo. Anche in Svizzera è molto diffusa: ne è affetto circa il 5% della popolazione e nella fascia di età superiore ai 65 anni la percentuale sale addirittura al 12%. La maggior parte delle persone colpite soffre di diabete di tipo 2.¹

Che cos'è il diabete? Il diabete è una malattia in cui l'organismo ha difficoltà a regolare il livello di glucosio nel sangue tramite l'insulina. La forma più comune è il diabete di tipo 2, che è causato principalmente da abitudini di vita non salutari come il sovrappeso, un'alimentazione squilibrata e la mancanza di esercizio fisico. Al contrario, il diabete di tipo 1 si manifesta solitamente durante l'infanzia o l'adolescenza e ha cause diverse. Nel diabete di tipo 1, il corpo produce insulina in quantità molto ridotte o non ne produce affatto.

Perché il diabete di tipo 2 è pericoloso? Livelli costantemente elevati di glucosio nel sangue possono causare danni significativi all'organismo. Possibili complicanze sono infarto, ictus, danni renali, danni ai nervi (neuropatie) e la sindrome del piede diabetico, in cui le ferite ai piedi guariscono con difficoltà. Queste complicanze possono compromettere notevolmente la qualità della vita e comportare costi elevati per il sistema sanitario.

La fisioterapia è efficace: risultati concreti e duraturi

L'attività fisica è un pilastro fondamentale nella prevenzione e nel trattamento del diabete di tipo 2.²⁻⁵ È proprio qui che entra in gioco la fisioterapia: aiuta le persone colpite ad incrementare la loro attività fisica e a sviluppare abitudini motorie sane.

Principali misure fisioterapiche:

- **Sessioni di esercizio aerobico regolari e guidate**
Camminare a passo svelto, andare in bicicletta o nuotare migliorano i livelli di glucosio nel sangue e la sensibilità all'insulina.
- **Esercizi di rafforzamento mirati**
Una maggiore massa muscolare porta ad un maggiore consumo energetico, con effetti positivi sul peso e sui livelli di glucosio nel sangue.
- **Piani di allenamento personalizzati**
I programmi di allenamento vengono adattati al livello del paziente e a eventuali patologie concomitanti, come le polineuropatie o i problemi articolari.
- **Formazione e consulenza quotidiane**
Il movimento deve far parte integrante dello quotidiano. La fisioterapia fornisce consigli pratici e promuove la fiducia delle persone nelle proprie capacità.

L'obiettivo è migliorare il controllo della glicemia, prevenire le complicanze e aumentare la qualità della vita a lungo termine.

Scientificamente provato: la fisioterapia ripaga

Lo studio della Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) lo dimostra chiaramente:⁶ per il diabete di tipo 2 la fisioterapia funziona e fa risparmiare sui costi. Le persone che svolgono regolarmente attività fisica hanno un rischio minore di sottoporsi a costosi trattamenti successivi e rimangono complessivamente più sane.



Saperne di più
physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace

Perché la fisioterapia è molto più che semplice movimento

Nella fisioterapia convergono conoscenze mediche, competenze pratiche ed esperienza clinica. Ogni trattamento viene messo a punto in base alla diagnosi fisioterapica, alle ultime conoscenze scientifiche in materia e all'obiettivo del singolo o della singola paziente. La fisioterapia fonde trattamento terapeutico mirato, consulenza e indicazioni pratiche, il tutto in allineamento con lo stato di salute e le risorse del o della paziente.



Riferimenti bibliografici

- ¹ Ufficio federale di statistica (UST). Diabetes [Internet]. Neuchâtel: UST; 2022 [consultato il 6 aprile 2025]. Disponibile all'indirizzo: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankheiten/diabetes.html>
- ² König D, Berg A. Bewegung als Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2. *Internist*. 2012;53:678-687.
- ³ Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2016;39(11):2065-2079.
- ⁴ Kanaley JA, Colberg SR, Corcoran MH, Malin SK, Rodriguez NR, Crespo CJ, Kirwan JP, Zierath JR. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc*. 2022 Feb 1;54(2):353-368.
- ⁵ Liu L, Ma X, Xu H, Ruan S, Yuan X. Comparing the effects of 12 months aerobic exercise and resistance training on glucose metabolism among prediabetes phenotype: A explorative randomized controlled trial. *Prim Care Diabetes*. 2021;15(2):340–6. doi:10.1016/j.pcd.2020.11.003.
- ⁶ Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Endbericht zur Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten (NCD) und Stürzen in der Schweiz. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.