



EMERGENZA CORONAVIRUS

**#IORESTOACASA
MA MI MANTENGO IN FORMA**

Semplici consigli per persone con diabete. E non solo

INTRODUZIONE

Il recente decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, IL DPCM 11 marzo 2020, ha ridotto notevolmente la mobilità dei cittadini italiani.

A causa della pandemia di coronavirus la chiusura di Palestre, centri sportivi, piscine et similari limita fortemente la possibilità di praticare un regolare esercizio fisico nella popolazione generale.

I benefici di un regolare esercizio fisico sono ben noti, sia nella popolazione in salute sia, ed in particolar modo, i **pazienti diabetici** nei quali l'attività fisica risulta a tutti gli effetti un cardine della terapia.

Questa limitazione può creare una difficoltà all'espletamento della regolare terapia.

Dovendo comunque adeguarsi alla recente normativa l'ANIAD in collaborazione con i suoi esperti propone una serie di attività ed esercizi da fare in casa con le risorse che ciascuno può avere.

L'intensità viene rapportata per comodità alle calorie consumate durante una camminata a passo svelto in un'ora (150-200 Kcal.)

ECCO DI SEGUITO ALCUNI CONSIGLI

- **Tapis roulant:** un'ora di tapis roulant anche in 3 sedute quotidiane suddivise in 20 minuti ciascuna (meno di 20 minuti non determina alcun beneficio). Si consiglia un'attività a passo spedito (camminata veloce, anche senza la necessità di correre, quindi senza la presenza della fase di volo). Se il tapis roulant ha la possibilità di modulare anche la pendenza, si può variare quest'ultima per simulare una camminata in salita.
- **Cyclette** (a seduta classica o cyclette orizzontale): due serie quotidiane di 15 minuti con intensità variabile (quest'ultima può essere modulata se la cyclette è provvista di volano). La cyclette orizzontale (recline) risulta più comoda per la presenza sulla seduta dello schienale, e per la particolare posizione che scarica tendenzialmente il peso in modo più distribuito senza un eccessivo sovraccarico a livello del cinto pelvico. Pertanto in questo caso il tempo dell'attività potrebbe essere anche maggiore.
- **Esercizi a corpo libero:** gli esercizi di questo tipo non sono assolutamente da ritenere un palliativo, anzi, sono quella classe di esercizi che possono apportare una serie di benefici dal punto di vista del mantenimento del tono muscolare e, se eseguiti con la giusta tecnica, possono garantire ottimi risultati. Di questi esercizi citiamo: i piegamenti, le accosciate (squat), gli affondi sul posto, quelli di rinforzo dell'addome (sit up o crunch) e della muscolatura lombare come le flessioni in avanti del busto. E non per ultimo ricordiamo anche gli esercizi di mobilità articolare e allungamento (stretching).

Molti esercizi possono essere seguiti e presi in prestito anche da attività come la ginnastica a corpo libero, dal pilates, e dallo yoga.

- **Varie:** l'utilizzo delle scale del proprio condominio va incoraggiato con una frequenza media di 8 salite e otto discese su un percorso costituito almeno da 6 rampe di scale.

Utilizzo di [piccoli pesetti](#) e accessori da home fitness, come [elastici](#), [kettlebell](#), [polsiere](#), [cavigliere](#), [piccoli giubotti zavorrati](#).

Utilizzo di oggetti di “fortuna”: [secchielli](#), [casce](#) o [bottiglie d'acqua](#), [piccoli zainetti riempiti con oggetti di diverso peso](#).

[Utilizzo della corda da salto](#).

Tutto questo è utile per costruire dei piccoli allenamenti con sovraccarichi in stazione fissa (con la presenza di pause tra un esercizio e l'altro) o a circuito (quindi senza pause tra un esercizio e l'altro).

ESERCIZI CONSIGLIATI

Di seguito viene proposta una serie di esercizi da poter eseguire in casa costruendo una seduta di allenamento “total body” con il coinvolgimento di quasi tutti i distretti corporei.

- 2 serie X 20 di **Jumping Jack** (saltelli con apertura e chiusura sincronizzata di gambe e braccia)
- 2 serie X 15 di **crunch** (esercizio per gli addominali)
- 2 serie X 15 di **flessioni** in avanti del busto (esercizio per il rinforzo della muscolatura lombare)
- 2 serie X 10 di **rematore** con pesetti con busto leggermente flesso (esercizio per il rinforzo della muscolatura del dorso)
- 2 serie X 8 di **piegamenti a terra** (esercizio di rinforzo per la muscolatura del petto, se necessario è possibile eseguire i piegamenti anche con le ginocchia a terra per rendere l’esercizio più agevole)
- 2 serie X 8 di **spinte in alto con pesetti** da seduto o in piedi (esercizio di rinforzo per la muscolatura delle spalle)
- 5’ di **cyclette recline o tapis roulant**
- 3 serie x 15 di **squat** (esercizio di rinforzo per gli arti inferiori)
- 20’ di **tapis roulant finali**
- **Stretching e rilassamento finali.**

ALCUNI ESEMPI VIDEO



Segnaliamo una serie di interessanti e semplici dimostrazioni video realizzate dal Laboratorio **LAMA dell'Università di Pavia** che potrete comodamente visionare sul canale YouTube

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLihdBaXFbcCYrvo73BspACYMIZFXLeXOr>

Questi ovviamente sono esempi di proposte di lavoro generici, il consiglio è quello di avere sempre buon senso, evitando di strafare, autoregolandosi in base alle proprie capacità e abilità fisiche senza dimenticare di monitorare prima, durante e dopo le proprie condizioni di salute, ricordando che l'attività fisica può e deve essere un passatempo e un utile supporto per vincere la monotonia di questi giorni particolari, oltre che apportare i già ben noti benefici nella popolazione generale e soprattutto nei pazienti diabetici.

Si ringrazia il Comitato Scientifico dell'ANIAD

Dr. Gerardo Corigliano

Dr. Giuseppe Pipicelli

Dr. Felice Strollo

Il Dr. Alessio Calabrò

Dottore in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Il Dr. Matteo Vandoni

Direttore del LAMA (Laboratorio Attività Motorie Adattata) dell'Università di Pavia

Per la gentile concessione dei filmati