

## Attività Fisica e Diabete Gestazionale



<https://goo.gl/1a5pN3>

**Maurizio di Mauro**

*Responsabile Centro Diabetologico,  
Policlinico Universitario Catania*

- ✓ **L'attività fisica ha una serie di effetti positivi sull'organismo come il controllo dell'omeostasi glicemica e della dislipidemia, la riduzione peso e del tessuto adiposo, l'incremento della sensibilità insulinica. Inoltre determina un aumento della capacità aerobica massima e un migliorato adattamento cardio-respiratorio allo sforzo**
- ✓ **L'attività fisica nella donna in gravidanza determina una maggiore stabilità glicemica attraverso il miglioramento della sensibilità insulinica, migliora la funzionalità muscolare, aumenta la densità ossea e riduce l'incidenza del diabete mellito tipo 2, determinando altresì una riduzione del tessuto adiposo e del conseguente peso corporeo. Inoltre induce la formazione di endorfine che elevano la soglia del dolore durante il parto.**
- ✓ **Il diabete gestazionale (cioè quella forma di diabete che insorge durante la gravidanza) ha un'incidenza di oltre il 10% di tutte le gravidanze e dopo 10 anni dal parto il 50% sviluppa diabete mellito tipo 2.**
- ✓ **Un tempo l'attività fisica in gravidanza era controindicata (teoria conservativa). Recenti ricerche hanno invece dimostrato che deve essere praticata, seppur con le dovute precauzioni, e sotto attenta osservazione.**
- ✓ **Nel primo trimestre la donna con diabete gestazionale può lavorare in posizione supina per migliorare l'ossigenazione del feto. Nel secondo e terzo trimestre il lavoro può essere effettuato su panca e con fitball (palla elastica) per migliorare la flessibilità dorsale e l'equilibrio in seguito allo spostamento del baricentro per l'aumento del peso.**