



Dott. ssa Valentina Fagnani

Chinesiologa - Coordinatrice sportiva
Team "gli Squaletti" e "le Squalotte"

www.lesqualotte.it
Piscina comunale Sambuceto
Fisicoidea Montesilvano 320 3009040

Abruzzo
Pocket Salute
càrd

acquaticità
gestanti

رياضة المسبح

ATTIVITÀ FISICA E DIABETE GESTAZIONALE



Il diabete è un disordine complesso del metabolismo dei carboidrati, ma anche dei lipidi e delle proteine, dovuto a un deficit della secrezione d'insulina. Il diabete gestazionale o gravidico compare per la prima volta durante la gravidanza, in una donna che prima del concepimento non era diabetica. Possiamo riscontrare anche donne con diabete pre-gravidico, ovvero affette da un preesistente diabete di tipo 1, insorto in età giovanile. La gravidanza può essere considerata un "Evento Diabetogeno", in quanto essa crea uno squilibrio tra ormoni iper-glicemizzanti (glucagone, catecolamine, cortisolo e Gh) e l'ormone ipo-glicemizzante (insulina). Questo squilibrio provoca un'augmentata richiesta d'insulina, condizione molto simile al diabete di tipo 2. Probabilmente in queste donne gli ormoni iper-glicemizzanti sono più elevati e in gravidanza si crea, soprattutto nel primo trimestre, un ambiente favorevole all'insorgenza di iper-glicemia. In questi casi è lecito pensare all'esistenza di una condizione predisponente.

Chi è predisposto? Sicuramente sono predisposte le donne in sovrappeso, donne nate da madri in sovrappeso, donne che alla nascita erano macrosomiche (> 4Kg).

Che cosa avviene nelle donne a cui è stato diagnosticato un diabete gestazionale? Le donne che hanno sofferto di diabete gestazionale hanno un'alta probabilità di sviluppare



un Diabete Franco entro i successivi 5 anni.

Qual è il ruolo dell'attività fisica? Il diabete gestazionale oltre ad essere legato alla predisposizione genetica, è anche favorito da uno stile di vita sedentario. Il tessuto adiposo riduce la sensibilità dei tessuti all'insulina, portando così ad una condizione chiamata "insulino-resistenza", tipica del diabete di tipo 2 che, come detto prima, ha una probabilità d'insorgenza maggiore nelle donne a cui è stato diagnosticato un diabete gestazionale. L'insulina, essendo un ormone anabolizzante, nelle concentrazioni corrette fa sì che vi sia una giusta omeostasi e un corretto equilibrio tra componente "magra" e componente "grassa" della massa corporea. Durante la gravidanza quindi sarà di fondamentale importanza il controllo del peso corporeo, che si otterrà attraverso una corretta alimentazione e attraverso l'attività fisica.

Quali attività fisiche si possono fare in gravidanza? E' ormai noto a tutti che l'attività fisica più adeguata per una gestante è quella effettuata in ambiente acquatico, sia per lo "sgravio" del peso sia perché l'attività è di tipo aerobico e quindi ottimale per il mantenimento del peso e del tono muscolare. L'esercizio aerobico influenza positivamente anche l'apparato cardio-polmonare: in altre parole contrasta l'astenia, l'affaticamento durante la respirazione: attraverso il controllo metabolico la gestante si sentirà più vitale e attiva. L'attività aerobica porta anche a una stabilizzazione dei battiti cardiaci e degli atti respiratori, di conseguenza ad un'ossigenazione centrale e periferica ottimale.

In ultima analisi l'attività fisica e la corretta alimentazione sono l'unica reale soluzione per contrastare il diabete gestazionale, soprattutto nei casi di predisposizione genetica.