

L'ESERCIZIO FISICO

Attività sportiva ed esercizio fisico nei soggetti con diabete mellito

L'attività fisica è un elemento essenziale per il benessere di qualsiasi persona e ancor più se si tratta di una persona affetta da diabete mellito.

Si possono praticare tutti gli sport ed a qualsiasi livello, evitando però sport agonistici ad alto rischio come l'alpinismo e l'immersione subacquea, se non si è sufficientemente preparati. Non mancano infatti i casi di grandi campioni o di imprese estreme di sportivi diabetici: è recente (2004) il caso di un gruppo di giovani donne e uomini con diabete che hanno conseguito per la prima volta in Italia il brevetto di immersione subacquea.

L'attività sportiva, oltre a far bene alla salute di chiunque, aiuta il diabetico a rendere più regolari e controllabili i livelli di zucchero nel sangue.

La Legge 16 marzo 1987, n.115 recita, all'Art 8 :“La malattia diabetica priva di complicanze invalidanti non costituisce motivo ostativo al rilascio del certificato di idoneità fisica per la iscrizione nelle scuole di ogni ordine e grado, per lo svolgimento di attività sportive a carattere non agonistico e per l'accesso ai posti di lavoro pubblico e privato, salvo i casi per i quali si richiedano specifici, particolari requisiti attitudinali.”. Non possono essere quindi opposte obiezioni all'idoneità sportiva nel caso in cui il diabetologo curante certifichi “lo stato di malattia diabetica compensata nonché la condizione ottimale di autocontrollo e di terapia da parte del soggetto diabetico”.