

Prevenire il diabete tipo II: con attività fisica

Scritto da Ale

Martedì 01 Giugno 2010 14:00



Diabete : in Italia a soffrirne sono in 2,9 milioni, secondo gli ultimi dati riportati al *Changing Diabetes Barometer Forum 2010*

Dalla ricerca arrivano utili informazioni riguardo alla **prevenzione del diabete di tipo 2**: non é sufficiente essere magri e/o condurre una dieta sana per arginare completamente il rischio. In aggiunta bisogna essere forti fisicamente, **aumentando la massa muscolare.**

Anche se magri, una **vita sedentaria** porta alla cosiddetta **sarcopenia**, una perdita di massa muscolare, che è un fattore di rischio per il

diabete

di tipo 2, soprattutto con l'avanzare dell'età. Per

prevenire

il

diabete

oltre una corretta alimentazione, si deve mantenere una coerente massa muscolare e forza, attraverso l'

esercizio fisico

regolare e costante.

La ricerca è stata condotta dall' Università della California a Los Angeles (UCLA) su un campione di 14.528 persone obese e non obese, appartenenti al programma *National Health and Nutrition Esame Survey III*

.(

[Ads by Google](#)

)

Prevenire il diabete tipo II: con attività fisica

Scritto da Ale

Martedì 01 Giugno 2010 14:00

Il diabete tipo II è a patogenesi non immunitaria. È correlato alla presenza di geni in prossimità del sito [HLA](#) sul [cromosoma 6](#), ed è il più diffuso comprendendo la quasi totalità dei casi, il 90-95% di tutte le forme.

- [Detrazioni nel 730 per attività sportiva dilettantistica](#)
- [Ansia e depressione si curano con l'esercizio fisico](#)
- [Qualità del quartiere influisce sulla salute](#)