Lunedì 15 OTTOBRE 2018

Diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari: la prevenzione deve iniziare da bambini. Ecco come

La prevenzione del diabete di tipo 2 e delle malattie cardiovascolari inizia sui banchi di scuola, anzi no. Inizia al campo di calcio o in piscina o in bicicletta o correndo a perdifiato, insomma facendo attività fisica vigorosa per almeno un'ora al giorno e combattendo con ogni mezzo la sedentarietà. Il concetto viene ribadito dalla pubblicazione dei dati di follow up dello studio PANIC, condotto in Finlandia, la patria della prevenzione.

L'esercizio fisico è in grado di ridurre i fattori di rischio che portano al diabete di tipo 2 e alle malattie cardiovascolari, anche nei bambini. A confermarlo è una ricerca dell'Università della Finlandia Orientale, pubblicata su [Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports](#), che ha seguito per un paio d'anni 258 bambini di scuola primaria, evidenziando che un comportamento sedentario si traduce in un accumulo di fattori di rischio mentre al contrario, un aumento di attività fisica vigorosa, li riduce. E' uno dei primi studi a dimostrare con certezza queste associazioni nei bambini.

Gli autori sono arrivati a questi risultati, elaborando i dati di follow up di un importante studio, il PANIC (*Physical Activity and Nutrition in Children*) ideato dalla stessa università della Finlandia Orientale, in collaborazione con le Università di Cambridge e di Copenhagen e con la *Norwegian School of Sport Sciences*.

Lo studio è andato ad analizzare le associazioni tra attività fisica vigorosa, moderata e leggera e comportamento sedentario (misurati in maniera oggettiva attraverso il device *Actiheart*® che registra frequenza cardiaca e movimento) con i fattori di rischio per diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, ovvero il contenuto di grasso corporeo, la circonferenza vita, i livelli di insulinemia e di glicemia, le concentrazioni di lipidi ematici e la pressione arteriosa.

Nei due anni di *follow up* i ricercatori hanno così assistito ad una riduzione dei fattori di rischio tra i bambini attivi e ad un loro aumento tra quelli sedentari. Queste associazioni sono risultate indipendenti da genere, maturità biologica, massa grassa, livelli dei fattori di rischio e di attività fisica misurati all'inizio dello studio.

Si tratta di uno studio importante perché è uno dei primi al mondo ad aver documentato che l'aumento dell'attività fisica risulta associato in maniera indipendente con una riduzione dei fattori di rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari nei bambini delle scuole primarie.

“Uno stile di vita sedentario – afferma il primo autore dello studio **Juuso Väistö** – sta diventando sempre più diffuso tra i giovani di tutto il mondo. I risultati di questo studio supportano invece il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione di alcune diffuse malattie croniche, fin da bambini. Aumentare la quantità di attività fisica vigorosa e ridurre la sedentarietà sono ugualmente importanti nella prevenzione del diabete di tipo 2 e delle malattie cardiovascolari. Le ultime linee guida suggeriscono di ingaggiare i bambini in attività fisiche diverse ogni giorno, che per almeno 60 minuti al giorno devono essere ‘vigorose’, cioè far sudare e venire l'affanno”.

Maria Rita Montebelli