

È UNA TECNICA INNOVATIVA DI ESERCIZIO FISICO: CAMMINANDO IN UN CERTO MODO, POSSIAMO DIMINUIRE DRASTICAMENTE IL PERICOLO DI UN AUMENTO PATOLOGICO DELLA GLICEMIA SEMPRE PIÙ DIFFUSO OLTRE I 40 ANNI. PRATICATELA MEZZ'ORA AL GIORNO, ABBINATA A UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE. È MOLTO SEMPLICE E PUÒ SALVARCI DA GUAI SERI

#### IL NOSTRO ESPERTO

A lato, il dottor Stefano Genovese, responsabile della U.O. di Diabetologia e Malattie metaboliche presso l'IRCCS MultiMedica di Sesto San Giovanni (MI)

DI MARIA GIULIA COMOLLI  
FOTO FRANCO CORTELLINO

**C**amminare è un'abitudine sana per tutti, che può diventare anche una vera cura preventiva contro il diabete di tipo 2, il più diffuso. Passeggiare in un certo modo, può trasformarsi in un vero e proprio esercizio: il fitwalking è proprio questo. Lo ha messo a punto l'ex atleta olimpionico Maurizio Damilano, che ce ne mostra la tecnica in queste pagine. La valenza curativa nell'ambito della terapia di questa forma di diabete viene invece approfondita dal dottor Stefano Genovese, specialista in Medicina interna ed Endocrinologia responsabile della U.O. di Diabetologia e Malattie Metaboliche presso l'Irccs MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). ➤





BENESSERE

**IL NOSTRO  
ESPERTO**

Sopra,  
il campione  
di marcia  
Maurizio  
Damilano, oro  
olimpico a Mosca  
nel 1980.  
A lato, Maurizio  
fa fitwalking con  
il fratello Giorgio  
(a sinistra)  
e l'autrice  
dell'articolo.

# Fitwalking

## Combattere il diabete a passo di marcia



29

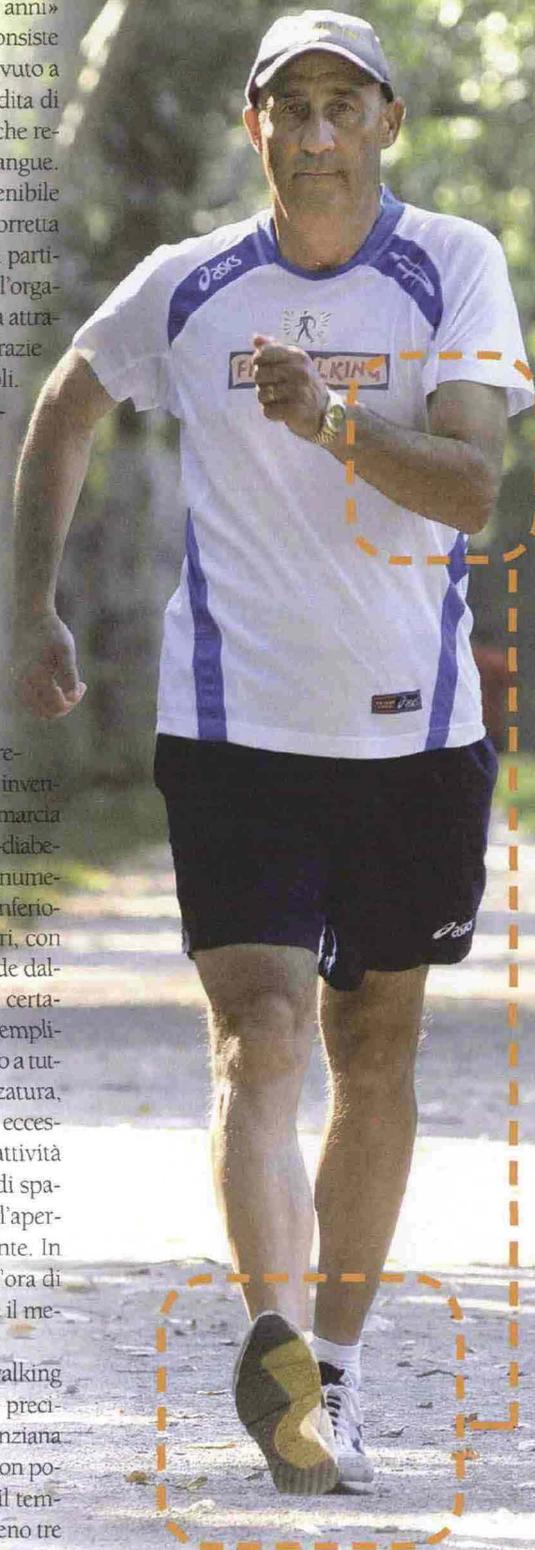
**Abbassare il rischio del 60%**

«Il diabete di tipo 2, sempre più diffuso, colpisce gli adulti dopo i 40 anni» spiega il professor Genovese. «Consiste in un aumento della glicemia dovuto a una relativa carenza e a una perdita di efficacia dell'insulina, l'ormone che regola l'utilizzo del glucosio nel sangue. È importante sapere che è prevenibile mediante l'attività fisica e una corretta alimentazione. Il movimento, in particolare, migliora la sensibilità dell'organismo all'azione dell'insulina, sia attraverso la riduzione del peso, sia grazie a un'azione diretta sui muscoli. Per essere più precisi, è dimostrato che attività fisica e dieta riducono il rischio di sviluppare la malattia del 60%. Inoltre, nei pazienti già diabetici l'attività fisica migliora i valori di glicemia ed emoglobina e riduce anche gli altri principali fattori di rischio cardiovascolare».

**Ogni giorno, all'aperto**

«Proprio per esaltare l'efficacia preventiva dell'esercizio fisico, è stato inventato il fitwalking: una tecnica di marcia studiata apposta in funzione anti-diabete. Ha il vantaggio di coinvolgere numerosi distretti muscolari dagli arti inferiori al tronco fino agli arti superiori, con un consumo calorico che dipende dall'intensità dell'esercizio, ma è certamente più intenso che con una semplice camminata. Può essere praticato a tutte le età, non richiede attrezzatura, non sottopone il fisico a carichi eccessivi, infatti, si considera un'attività non traumatica, non necessita di spazi particolari: anzi, la pratica all'aperto lo rende anche molto rilassante. In generale, si prescrive una mezz'ora di camminata al giorno per togliere il medico di turno...».

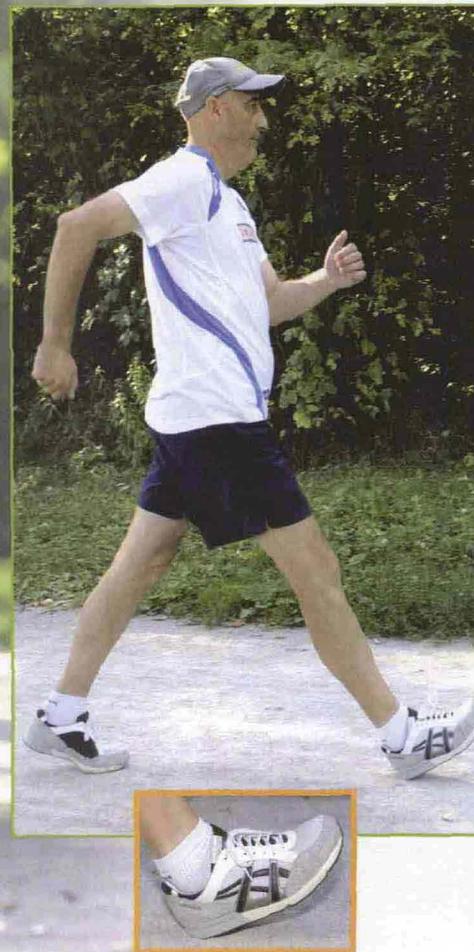
«Il tempo di ogni seduta di fitwalking va adattato al singolo paziente» precisa lo specialista. «Una persona anziana e poco allenata può cominciare con pochi minuti aumentando via via il tempo dell'esercizio, da ripetere almeno tre volte a settimana».



**VA FATTO COSÌ**

Maurizio Damilano, ex olimpionico mostra i movimenti corretti del fitwalking.

«Fase di attacco: l'appoggio del piede che avanza avviene con il tallone, la punta deve essere molto sollevata da terra».



**BRACCIA E PIEDI IN AZIONE**

«Le braccia, piegate a circa 90°, fanno movimento oscillatorio e, facendolo in modo corretto e vigoroso, danno impulso alla camminata» spiega Maurizio Damilano. «Un gomito sale posteriormente verso l'altezza delle scapole, mentre l'altro avambraccio avanza parallelo al terreno e chiude l'azione in un punto all'incirca centrale allo sterno. Un altro aspetto tipico del fitwalking è che i piedi procedono uno davanti all'altro sempre su una stessa linea e non su binari paralleli».

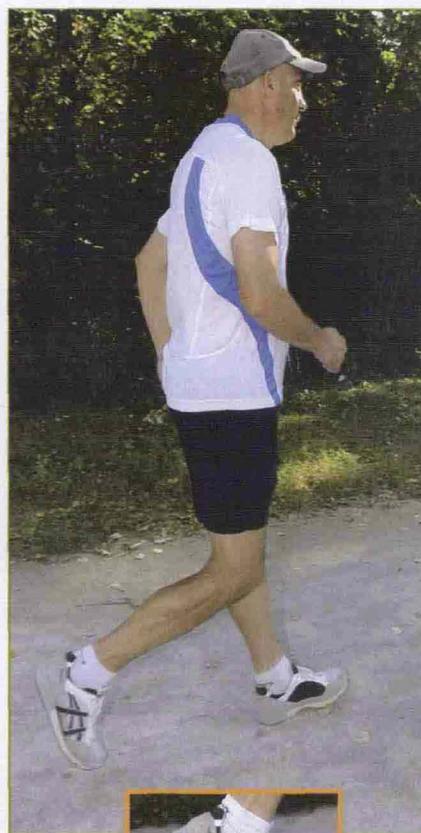
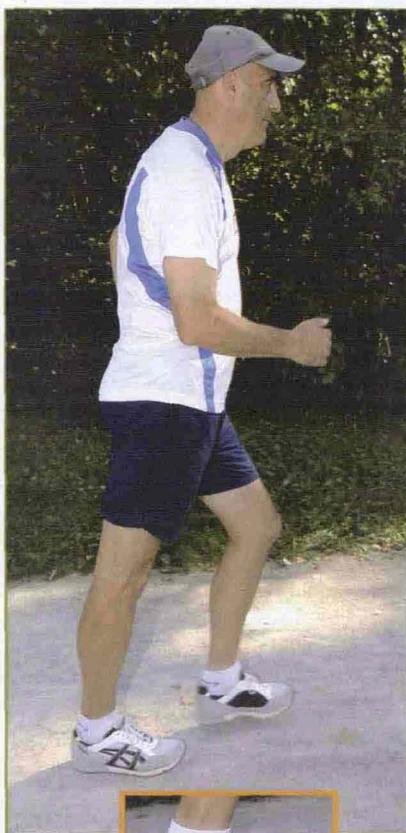
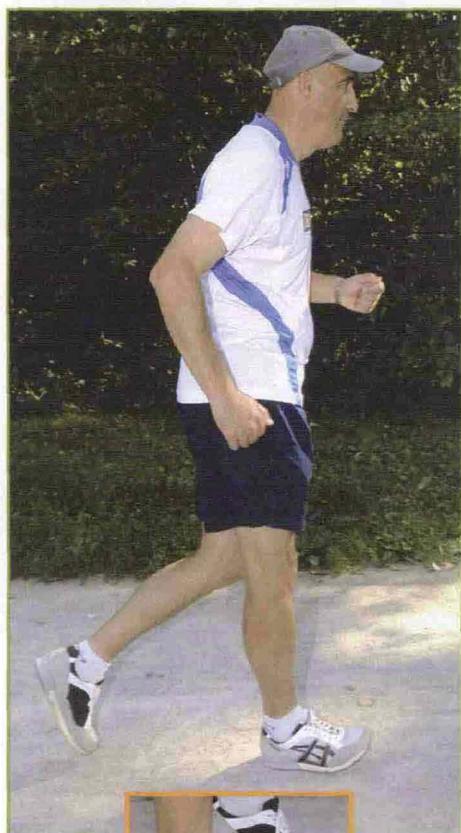


## PUNTA IN ALTO, RULLATA, POI, SU IL TALLONE

«La fase di spinta inizia quando il piede anteriore termina la “rullata” e si appoggia del tutto a terra. Quindi si solleva il tallone fino a raggiungere la massima estensione, sino in punta all’alluce».

«Il piede posteriore supera l’allineamento con la gamba di appoggio (è la fase di sostegno o appoggio singolo) per portarsi progressivamente alla “fase di attacco”».

«Le spalle devono essere rilassate, la testa il più possibile in linea con il collo. Nella fase di avanzamento, i muscoli posteriori della coscia, danno vigore e precisione al movimento».



### A TAVOLA VERDURE, ZENZERO E CANNELLA

«Associare all’attività fisica un corretto regime alimentare è importante nel campo della diabetologia» dichiara la dottoressa Adriana Albini, direttore scientifico di MultiMedica a Castellanza (Varese) e ricercatrice nel campo della Nutraceutica. «Contrariamente a quanto si pensa, nel caso di diabete di tipo 2, si possono consumare carboidrati, pur senza esagerare, preferendo pasta e riso integrali. Le fibre fanno benissimo. Invece, si raccomandano pochi grassi e sono vietati snack, merendine, cibi e bevande zuccherate. Bene frutta e verdura, tranne quella troppo zuccherina. Poca carne, riducendo la carne rossa. Per insaporire i piatti, scegliere peperoncino, pepe, olio d’oliva a crudo. Noi ricercatori ci occupiamo di scoprire quali molecole salutari si trovano in cibi e bevande. Recenti indagini indicano che zenzero, curcuma e aglio possono avere effetti positivi nell’alleviare la sindrome metabolica e il diabete; la cannella avrebbe un effetto anti-iperlipidemicomico e di riduzione dei livelli post prandiali di glucosio nel sangue».



IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Adriana Albini  
Specialista in Chimica,  
direttrice scientifica di MultiMedica a Castellanza (VA).

