

I diabetici e lo sport

In passato ai diabetici era proibito fare sport, mentre oggi, al contrario, non soltanto è loro concesso di praticare un'attività sportiva, ma addirittura è consigliato, sia in presenza di diabete di tipo I sia di tipo II. Lo sport, infatti, non soltanto fa diminuire la glicemia e migliora le condizioni metaboliche del diabetico, ma consente anche di acquistare fiducia nelle proprie capacità e può diventare un'abitudine di vita sana e gioiosa. L'attività sportiva, quindi, rientra tra le regole di vita del diabetico, al pari della corretta alimentazione. La stessa legge n. 115 sulle Disposizioni per la prevenzione e la cura del diabete mellito sancisce che la patologia diabetica "non costituisce motivo ostativo al rilascio del certificato di idoneità fisica...per lo svolgimento di attività sportive a carattere agonistico...". Più in particolare, la legge 115 si occupa dello sport in due specifici articoli: nell'art. 1, comma II, al punto d), si stabilisce la necessità di "agevolare l'inserimento dei diabetici nelle attività sportive"; nell'art. 8, comma I, si esclude qualsiasi forma di discriminazione nei confronti dei soggetti diabetici nello svolgimento di attività sportive non agonistiche, qualora essi non presentino complicanze.

Nel caso, invece, di attività sportive agonistiche, il certificato di idoneità è rilasciato previa presentazione di una certificazione del diabetologo, che attesti come lo stato di patologia diabetica sia ben compensato e che il diabetico sia in condizioni di ottimale terapia e autocontrollo. Ne consegue che il diabetologo, prima di rilasciare il certificato, dovrà richiedere l'esecuzione di alcuni esami (quali l'emoglobina glicata, la microalbuminuria, il controllo oculare e l'elettrocardiogramma). Ricordiamo che gli atleti diabetici a livello agonistico possono fare riferimento all'Associazione nazionale italiana atleti diabetici.