



## IL DIABETE CURATO CON LA DANZA

Non è solo un modo di dire, quello che l'attività fisica faccia bene alla salute. Soprattutto nel caso di pazienti diabetici. Solo che fino ad oggi nessuno era riuscito a spiegare perché.

Oggi scienziati dell'Università del Texas di Dallas hanno scoperto che il meccanismo per cui l'attività sportiva fa bene all'organismo dei malati di diabete è dovuto al fatto che praticare sport per almeno 30 minuti attiva l'autofagia, il processo per il quale le cellule producono l'energia in più riciclando il proprio stesso contenuto. Lo studio, pubblicato su *Nature*, potrebbe portare allo sviluppo di nuovi farmaci, capaci di mimare il processo e dunque aiutare nella cura delle malattie metaboliche.

Il meccanismo dell'**autofagia** è quello che permette alle cellule di adattarsi alle necessità energetiche dell'organismo.

Era precedentemente stato dimostrato che il processo, in modelli animali, proteggesse da malattie come cancro, disordini neurodegenerativi, infezioni, malattie infiammatorie, invecchiamento e resistenza insulinica. Questo nuovo studio dimostra come lo sport induca l'autofagia nei muscoli cardiaco e scheletrico, e come sia alla base della protezione dal diabete, incrementando l'assorbimento del glucosio.

Per dimostrare se il meccanismo dell'autofagia fosse coinvolto o meno nel processo, i ricercatori del team hanno messo a confronto l'effetto dell'esercizio su topi normali e su cavie geneticamente modificate, che non erano in grado di aumentare l'autofagia. Dimostrando che nei primi lo **sport** non solo diminuiva il grasso, ma invertiva i sintomi del diabete, mentre per i secondi l'unico beneficio era la perdita di peso.

**Inoltre, invece che semplicemente fornire l'energia**, quando viene indotto dall'esercizio fisico il meccanismo dell'autofagia sembra aiutare le cellule ad accordarsi meglio con il metabolismo del glucosio. "Oggi stiamo lavorando anche al modo di sviluppare farmaci che copino questa capacità", ha spiegato **Beth Levine**, ricercatrice dell'Università del Texas che ha condotto lo studio, aprendo a nuove possibilità terapeutiche.

(Fonte: [www.quotidianosanità.it](http://www.quotidianosanità.it))