



## Table of Contents

1.	Il Diabete e l'attività fisica.....	2
1.1.	Il Diabete e attività fisica.....	2
1.2.	Suggerimenti utili per l'attività fisica .....	3

## 1. Il Diabete e l'attività fisica

### 1.1. Il Diabete e attività fisica

Attività fisica a scadenza regolare fa bene a tutti. Per i diabetici ha poi un ruolo importante nel mantenersi sani.

#### **In che modo l'attività fisica può giovare**

- Fa sì che l'insulina abbia più effetto, facendo migliorare il livello degli zuccheri nel sangue
- Aiuta a controllare il peso corporeo
- Aiuta a controllare la pressione arteriosa
- Riduce il rischio di affezioni cardiache
- Può aiutare a ridurre la tensione nervosa.

#### **Che tipo di attività fisica si dovrebbe svolgere?**

Dipende dai propri gusti e dal grado di efficienza fisica. Ecco qualche suggerimento:

- Camminare
- Nuotare
- Danzare
- Ginnastica in piscina
- Giardinaggio
- Golf
- Andare in bicicletta
- Cyclette
- "Tapis roulant" (macchina per marciare da fermo).

Fa bene anche l'aumento dell'attività fisica normale, ad esempio, usare le scale anziché l'ascensore, alzarsi per cambiar canale alla televisione invece di usare il telecomando, fare le faccende domestiche ecc.

#### **Quanta attività fisica bisogna svolgere?**

Idealmente, 30 minuti ogni giorno. Se non è possibile, dividere l'esercizio in tre sessioni di 10 minuti.

#### **Quanto strenua deve essere l'attività fisica?**

Non è necessario ansimare per trarre vantaggio dall'esercizio. Preferire un'attività moderata, cioè una che permetta di parlare durante l'esercizio senza perdere il fiato.

#### **Prima di cominciare**

Prima di iniziare un regolare programma di attività fisica, è bene andare dal medico per una visita di controllo completa. Ciò è importante specialmente se si hanno complicanze da diabete. Iniziare ad esercitarsi gradualmente: Iniziare con 5 -10 minuti e gradualmente raggiungere i 30 minuti o anche di più se consigliabile.

## **1.2. Suggestioni utili per l'attività fisica**

Allo scopo di prevenire la disidratazione, bere abbondantemente prima e dopo l'attività fisica. Se quest'ultima è prolungata, bere anche durante gli esercizi. La bevanda può essere acqua od una bibita zuccherina se sono necessary più carboidrati. (Ad esempio, bere 250 ml ogni 15 minuti, o un litro di liquid ogni ora).

### **Occhio ai piedi**

Indossare calzature comode e della giusta misura.

Controllarsi sempre i piedi prima e dopo l'attività fisica.

Per i diabetici, le ulcere ed altre ferite ai piedi sono molto pericolose. È importante evitare traumi ai piedi, specialmente per le persone di mezza età o più vecchie. Evitare gli esercizi che affaticano il piede (ad esempio la corsa).

L'ideale sarebbero gli esercizi che gravano poco sui piedi, sia come peso che come sforzo, ad esempio usare una cyclette o camminare a passo svelto indossando buone calzature.

Allo scopo di prevenire l'ipoglicemia (basso livello di zuccheri nel sangue) può essere necessario assumere abbondanti carboidrati prima e durante l'attività fisica.

Spesso è necessario un supplemento di carboidrati anche dopo l'attività fisica.

Si deve misurare il livello di glucosio nel sangue prima, durante (almeno all'inizio) e dopo l'esercizio, in modo da stabilire il proprio bisogno di nutrimento supplementare.

Discutere col proprio dietologo o infermiera per il diabete eventuali ritocchi al proprio regime alimentare.

Regolare l'insulina e i farmaci.

Potrebbe essere necessario ridurre il dosaggio dell'insulina e/o delle compresse prima di dedicarsi all'attività fisica.

Ciò varia da individuo a individuo. Bisogna discutere col medico di famiglia l'educatore in materia di diabete il dosaggio più adatto per l'esercizio che si intende fare.

Protegersi sempre dal sole quando si fanno esercizi all'aperto.

### **Avvertimento per chi soffre di diabete di tipo I**

Se il diabete non è interamente sotto controllo (cioè se il livello di glucosio nel sangue a digiuno è superiore a 14 mmol/l e vi sono chetoni presenti nell'urina) è meglio evitare l'attività fisica finché il livello di glucosio nel sangue non si sia aggiustato.

Svolgere l'attività fisica in tali condizioni potrebbe infatti far crescere sia il livello di zuccheri nel sangue che quello dei chetoni nell'urina.

## **Avvertimento per chi soffre di diabete di tipo II**

L'attività fisica regolare è un fattore importante nel controllo del diabete. Fa sì che l'insulina agisca più efficacemente ed aiuta a tenere sotto controllo il livello del glucosio nel sangue.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**