

Mantenersi attivi: guida rapida

Mantenersi attivi con regolare attività fisica aiuta a prendersi cura del diabete e a mantenersi in salute. I benefici dell'attività fisica regolare includono:



Riduce il rischio di malattie cardiache e ictus



Aiuta a mantenere la glicemia entro i livelli raccomandati



Rinforza muscoli e ossa



Aiuta a gestire il peso corporeo



Migliora l'umore e i livelli di energia

Tipi di attività fisica consigliati

Per il benessere dell'organismo è preferibile svolgere diversi tipi di attività fisica, tra cui:

Attività cardiovascolare

Attività che aumenta il ritmo della respirazione e accelera il battito cardiaco, come:



Camminare



Nuotare



Andare in bicicletta

Si raccomanda di svolgere 30 minuti di attività cardiovascolare quasi tutti i giorni della settimana.

Attività di rinforzo

Attività che rafforza muscoli e ossa, come:



Esercizi a corpo libero



Esercizi di resistenza



Allenamento con i pesi

Si raccomanda di eseguire esercizi di rinforzo muscolare almeno 2 volte a settimana.

Attività quotidiane

Movimenti compiuti abitualmente durante la giornata, come:



Giardinaggio



Lavori domestici



Camminare fino alla fermata dell'autobus

Cerca di fare più movimento rispetto a quanto ne stai facendo attualmente. Ad esempio, prendere le scale invece dell'ascensore.

Svolgere attività fisica in sicurezza



Consulta il medico o un professionista sanitario prima di iniziare nuovi esercizi.



Indossa scarpe comode e controlla i piedi dopo l'attività fisica.



Bevi acqua prima, durante e dopo l'esercizio fisico.



Interrompi l'attività se avverti capogiri, dolore al petto o malessere generale.

In caso di utilizzo di insulina o farmaci per il diabete



Chiedi al medico se è necessario modificare la dose di insulina, i farmaci o l'alimentazione in relazione all'attività fisica.



Controlla la glicemia prima e dopo l'attività fisica. Assumi dei carboidrati se hai bisogno di aumentare i livelli di glucosio nel sangue.



Non svolgere attività fisica se la glicemia è superiore a 15 mmol/L o se non ti senti bene.



Porta sempre con te prodotti per il trattamento dell'ipoglicemia.

Continua a fare movimento

- Consulta il medico per capire quali tipi di attività sono necessari per mantenerti in salute.
- Anche le attività che richiedono equilibrio e coordinazione, come saltare, usare la corda e praticare Tai Chi, apportano benefici.
- Evita di rimanere seduto per lunghi periodi: alzati e muoviti il più spesso possibile.

Consigli per diventare più attivi



- Inizia lentamente e aumenta gradualmente l'intensità.
- Anche brevi periodi di attività sono utili: ad esempio, camminare per 10 minuti 3 volte al giorno.
- Pianifica giorni e orari dedicati all'esercizio fisico e annotali nel calendario.
- Scegli un'attività che ti piace o allenati con un amico.



Risorse NDSS

Per accedere a ulteriori risorse (anche nella tua lingua), scansiona il codice QR, visita il [sito ndss.com.au](https://www.ndss.com.au) o chiama la linea di assistenza NDSS al numero 1800 637 700.

Nota: queste informazioni sono fornite esclusivamente a scopo informativo. Non sostituiscono il parere medico individuale. In caso di dubbi sul proprio stato di salute o ulteriori domande, rivolgersi al proprio professionista sanitario.