

Diabete

MISSIONE EDUCAZIONE GLOBALE



Attività fisica e sport

Eeguire regolarmente un'attività fisica è fondamentale per le persone diabetiche: fa parte della cura, ancora prima delle medicine! Il diabete infatti, se non curato bene, facilita l'insorgenza dell'arteriosclerosi: combattere le abitudini sedentarie riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache o vascolari

Vantaggi dell'attività fisica

- * Per lavorare, i muscoli bruciano zuccheri e grassi: nel sangue si riduce il livello di queste sostanze dannose
- * Aumenta il consumo energetico e diminuisce quindi la tendenza ad aumentare di peso
- * Riduce la necessità di medicine per curare il diabete, l'eccesso di colesterolo e l'ipertensione
- * Migliora l'efficienza del fisico e dell'apparato circolatorio
- * Riduce lo stress



L'esercizio fisico è una cura per mantenersi sani, e deve essere svolto regolarmente (l'ideale è mezz'ora al giorno)

...Sì, ma non ho tempo ...La sera sono stanco
...E poi, la ginnastica è noiosa

Certamente è difficile modificare le nostre abitudini, e la giornata è già così piena di impegni. È sufficiente però:

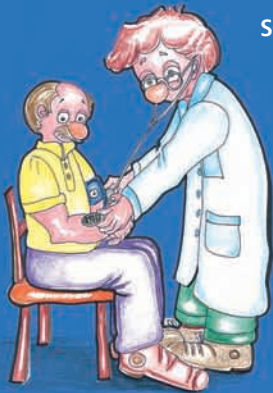
- * Passeggiare con il marito
- * Fare una gita in bicicletta
- * Andare a ballare
- * Portare a spasso il proprio cane
- * Usare le scale invece dell'ascensore
- * Scendere dall'autobus due fermate prima



Fai quattro passi verso la tua salute!

Diabete e sport La persona diabetica può praticare una disciplina sportiva senza limitazioni, anche ad alto livello. Gli sport violenti (lotta, pugilato), e quelli pericolosi (alpinismo, paracadutismo, automobilismo, motociclismo), nei quali una crisi ipoglicemica può avere conseguenze gravi, sono di solito sconsigliati. Il divieto non è assoluto, ma praticare questi sport richiede una fortissima motivazione, un buon controllo del diabete

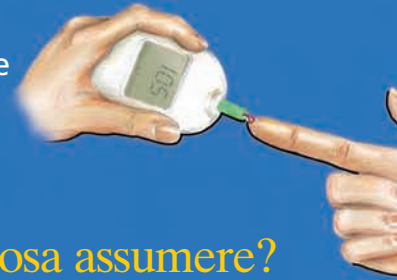
e una ottima capacità di autogestire la terapia. Tutti gli altri sport sono permessi, a patto di rispettare alcune regole di buon senso



Diabete di tipo 2 In persone non più giovani, spesso in sovrappeso e poco abituate alla attività fisica, è importante verificare con una visita medica ed un elettrocardiogramma l'efficienza dell'apparato circolatorio, e programmare un allenamento graduale e progressivo

Sport e farmaci Durante l'esercizio aumenta il consumo di glucosio: vi è quindi il rischio di avere una discesa del livello del glucosio (ipoglicemia). Questo rischio è maggiore quando si è in terapia con insulina, ma anche i farmaci per bocca (ipoglicemizzanti) lo possono causare. Ecco quindi la necessità di:

- * Controllare la glicemia prima di iniziare l'attività
- * Con l'esperienza, e solo se concordato con il medico curante, si può prevedere una riduzione del dosaggio delle medicine (sia le pastiglie che l'insulina)
- * Variare la sede di somministrazione dell'insulina (non effettuare la puntura nella gamba prima di una corsa, non farla nel braccio se si fa allenamento in palestra...): l'insulina si assorbe più rapidamente se la zona dell'iniezione si riscalda
- * Portare con sé dello zucchero (2-3 caramelle, succo di frutta, biscotti)
- * Prevedere degli spuntini se si svolge uno sforzo prolungato



Glicemia controllata durante lo sforzo: cosa assumere?

- * **Glicemia inferiore ad 80 mg:** non iniziare l'esercizio
- * **Glicemia da 80 a 170 mg:** 1 frutto o 1 bicchiere di latte o un panino prima dell'esercizio; ripetere dopo circa 45 minuti
- * **Glicemia tra 170 e 250 mg:** supplemento non necessario prima dell'esercizio: 1 frutto o 1 bicchiere di latte o un panino dopo circa 45 minuti
- * **Glicemia superiore a 250 mg:** controllare acetone nelle urine.

Se presente non iniziare l'attività (la presenza di acetone significa che vi è una grave carenza di insulina: in queste condizioni i muscoli non possono usare il glucosio). Questi sono solo dei consigli generali: ognuno di voi dovrà verificare le proprie esigenze a seconda del tipo di terapia, dello sforzo affrontato, della durata dell'attività

Non dimenticate di segnare quanto fatto sul vostro diario dell'autocontrollo: servirà per imparare a conoscersi meglio

