

Esercizio fisico

La persona con diabete può fare sport?

Non solo può, deve! L'esercizio fisico in sé - a qualunque grado di intensità - non è un pericolo, anzi si tratta di un elemento centrale nella terapia del diabete.

Per prima cosa bisogna abbandonare la sedentarietà: si tratti di camminare o giocare a calcio, ballare, nuotare o andare in bici. Il 'minimo' consigliato è 30 minuti al giorno.

Anche muoversi senz'auto e non usare l'ascensore aiuta.

Io vado in bici
al lavoro.
Spendo meno
e mi diverto!



5

Un'ora la settimana è sufficiente?

Non proprio. Dagli Standard SID AMD 2018:...150 minuti/settimana di attività fisica di intensità moderata/intensa e/o almeno 75 minuti/settimana di esercizio fisico vigoroso.

L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni/settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività.

L'intensità dell'attività fisica deve essere congrua al proprio stato di salute.

Un giorno sì e uno no.
Questo è il minimo!

Quali sport sono consigliati?

A volte esco
solo perché
ci sono
gli amici!

Tutti gli sport sono adatti alla persona con diabete con un buon controllo della glicemia.

Quelli aerobici sono più efficaci. Per evitare cadute della motivazione si consigliano gli sport di squadra o le attività che si inseriscono nella vita quotidiana.

Prima di fare un'attività fisica di intensità superiore alla camminata veloce è necessario escludere condizioni a elevato rischio cardiovascolare.

Esercizio fisico

Cosa sono gli sport 'aerobici'?

Un esercizio è aerobico se puoi parlare mentre lo fai.

Gli esercizi aerobici prevedono movimenti ritmici, ripetuti e continui dei grandi gruppi muscolari (braccia e gambe) per almeno 10 minuti ciascuno: camminare, andare in bicicletta, corsa lenta, nuoto e molti sport. Gli esercizi anaerobici che concentrano lo sforzo in pochi secondi o minuti (sollevamento peso, salto in alto ecc.) sono meno efficaci sul metabolismo.

Lo sport abbassa la glicemia?

Gli sport 'aerobici' consumano zuccheri e tendono quindi ad abbassare la glicemia. L'effetto, però, non è sempre immediato perché è contrastato dallo 'stress' positivo (l'eccitazione) della gara. Non a caso questo effetto si rileva maggiormente quando lo sport ha un contenuto anche minimamente agonistico.

Vuoi mettere l'adrenalina di una partita?

L'attività fisica serve solo per 'curare' il diabete?

Assolutamente no. Una attività fisica regolare oltre a contribuire al compenso glicemico, riduce la pressione, aumenta il colesterolo 'buono', previene l'osteoporosi (soprattutto se svolta all'aria aperta), rafforza il cuore e i polmoni, tiene in forma il cervello e riduce perfino il rischio di malattie infettive. Insomma è la terapia migliore per quasi tutto!

È la terapia più efficace e non ha controindicazioni!



L'attività fisica ha effetti anche di medio termine?

Più muscoli
e meno grasso.
E la pelle migliora!

Certo: l'organismo quando è allenato utilizza meglio l'insulina. Se aumenta l'attività fisica, dopo qualche giorno, la stessa quantità di insulina ha un effetto maggiore. Questo effetto può essere molto marcato nelle persone mature e anziane, ma si vede anche nei bambini e nei giovani. A questo si aggiunge la sensazione di essere 'in forma' e un miglioramento estetico.

Io sono anziano, lo sport è roba per giovani!



Falso. Abbandonare la sedentarietà e iniziare una attività fisica anche non intensa ha grandi effetti sulla qualità della vita e sulla salute della persona anziana. Cuore e polmoni diventano più forti, in poche settimane si sviluppano masse muscolari, la pelle migliora e - soprattutto se ci si muove all'aria aperta - si prova un senso di benessere quando non di vera e propria euforia.

Non sai quanto
bene ti fa
abbandonare
la sedentarietà.

Devo misurare la glicemia prima e dopo?

Chi usa insulina e sulfaniluree deve misurare la glicemia prima, dopo e durante (se l'esercizio dura più di un'ora). Se la glicemia è relativamente bassa all'inizio o durante, meglio mangiare carboidrati 'lenti'. Se è molto bassa, meglio non iniziare o smettere. Chi fa insulina dovrebbe anche misurare i chetoni prima dell'esercizio e non farlo se sono presenti.

Attenzione
alle ipoglicemie
la sera e la
notte!



Col diabete tipo 1 posso fare agonismo?

Alcuni grandi campioni
hanno il diabete tipo 1!

Certamente. Bisogna, però, diventare dei super esperti di alimentazione, insulina e metabolismo del glucosio. Occorre ascoltare con molta attenzione i segnali del proprio corpo e discutere preventivamente con il Diabetologo lo schema insulinico e nutrizionale da adottare in occasione di gare e allenamenti.