













Consiglia l'attività fisica e prescrivi l'esercizio fisico ai tuoi pazienti

Una vita fisicamente
attiva insieme a
una sana alimentazione
aiuta a gestire meglio
il tuo diabete



Insieme a una dieta sana, una vita attiva aiuta a gestire meglio il tuo diabete

 Riduce la glicemia	 Riduce l'LDL Aumenta l'HDL	 Riduce la pressione arteriosa	 Permette all'insulina di agire meglio
 Mantiene le articolazioni flessibili e rinforza le ossa	 Migliora l'equilibrio	 Rinforza i muscoli	 Brucia calorie e aiuta a mantenere e/o a perdere peso
 Aiuta a dormire meglio	 Riduce l'ansia e la depressione	 Riduce il rischio di malattie cardiache e migliora la circolazione	 Migliora l'autostima e la qualità di vita

Stare seduti per lunghi periodi di tempo **peggiora il controllo glicemico**

Come iniziare



Controlla la glicemia prima e dopo aver svolto l'attività fisica e fai attenzione a cali glicemici

Durante l'attività fisica porta sempre con te uno snack e l'acqua

Progetto del Gruppo di studio interassociativo "Attività fisica e Diabete"



Realizzato con il contributo non condizionato di



1

Attività fisica giornaliera

Pensa a tutti i modi per muoverti di più nel corso della giornata



Fai le scale invece di prendere l'ascensore



Prendi l'autobus alla fermata successiva o scendi una fermata prima



Cammina mentre telefoni



Mentre guardi la TV o sei al PC, alzati e cammina almeno 5 min ogni ora

Anche restando seduti ci si può... muovere



Fai del giardinaggio



2

Esercizi respiratori



Respirazione diaframmatica: distesi in posizione supina con le gambe piegate, i piedi appoggiati, le mani sopra l'addome e gli occhi chiusi, inspirare lentamente e profondamente. L'uso delle mani aiuta a comprendere la corretta esecuzione dell'esercizio; se percepite che l'addome si gonfia mentre l'aria entra e si sgonfia quando esce, state lavorando correttamente. Nell'espirazione l'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.



Inspirare ed espirare lentamente ruotando il capo



Inspirare ed espirare lentamente inclinandosi in avanti fino al pavimento

Nome _____

3

Esercizi calistenici (con il peso del corpo)



Corsa sul posto a ginocchia alte



Affondo



Salto a gambe divaricate



Piegamenti a muro



Addominali



Piegamenti



Step

DURATA

10 min 30 min
_____ min

FREQUENZA

_____ volte alla settimana

INTENSITÀ

- LIEVE (Respiri facilmente, non sudi, riesci a cantare)
 MODERATA (Respiri velocemente, inizi a sudare, riesci a parlare)
 VIGOROSA (Respiri affannosamente, sudi profusamente, non riesci a parlare)
 Necessità di esercizio fisico supervisionato

Data _____

4

Esercizi aerobici



Cammino



Corsa



Nuoto



Bicicletta



Ballo

DURATA

10 min 30 min
_____ min

FREQUENZA

_____ volte alla settimana

INTENSITÀ

- LIEVE (Respiri facilmente, non sudi, riesci a cantare)
 MODERATA (Respiri velocemente, inizi a sudare, riesci a parlare)
 VIGOROSA (Respiri affannosamente, sudi profusamente, non riesci a parlare)
 Necessità di esercizio fisico supervisionato

5

Esercizi di forza



Esercizi con elastici



Pesi leggeri



Attrezzi specifici in palestra

DURATA

10 min 30 min
_____ min

FREQUENZA

_____ volte alla settimana

INTENSITÀ

- LIEVE (Respiri facilmente, non sudi, riesci a cantare)
 MODERATA (Respiri velocemente, inizi a sudare, riesci a parlare)
 VIGOROSA (Respiri affannosamente, sudi profusamente, non riesci a parlare)
 Necessità di esercizio fisico supervisionato