

MIO il DIABETE

diabete italia

DIABETE TIPO 1

INSULINA

IPOGLICEMIA

DIABETE TIPO 2

ESERCIZIO FISICO

ALIMENTAZIONE

DIABETE E GRAVIDANZA

FARMACI ORALI

GLP-1

COMPLICANZE

MISURARE LA GLICEMIA

GLI ESAMI DA FARE

DIABETE TIPO 1

I VANTAGGI

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 senza auto e non usare l'ascensore aiuta.

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



DIABETE TIPO 1

TEMPI E RITMI

Un'ora la settimana è sufficiente?

Non proprio: sono consigliati **almeno 150 minuti alla settimana** di attività fisica di intensità moderata e/o almeno 90 minuti la settimana di esercizio fisico intenso. L'attività fisica deve essere distribuita in **almeno tre giorni a settimana** e non devono passare più di 2 giorni consecutivi senza fare attività. L'intensità dell'attività fisica deve essere congrua al proprio stato di salute.

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



DIABETE TIPO 1

GLI SPORT

Quali sport sono consigliati?

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.

A volte esco solo perché ci sono gli amici!



DIABETE TIPO 1

GLI SPORT

Cosa sono gli sport 'aerobici'?

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 altri sport. Gli esercizi anaerobici che concentrano lo sforzo in pochi secondi o minuti (sollevamento peso, salto in alto ecc.) sono meno efficaci sul metabolismo.



Un esercizio è aerobico se puoi parlare mentre lo fai.

DIABETE TIPO 1

ESERCIZIO E GLICEMIA

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?

DIABETE TIPO 1

EFFETTI

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!

DIABETE TIPO 1

EFFETTI

L'attività fisica ha effetti anche di medio termine?

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.



Più muscoli meno grasso. E la pelle migliora!

DIABETE TIPO 1

EFFETTI

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.



DIABETE TIPO 1

AUTOCONTROLLO

Devo misurare la glicemia prima e dopo l'attività fisica?

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 intraprenderlo se sono presenti.

Attenzione alle ipoglicemie la sera e la notte!



DIABETE TIPO 1

AGONISMO

Col diabete tipo 1 posso fare agonismo?

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.

Alcuni grandi campioni hanno il diabete tipo 1!



Il **mio diabete** è un progetto ideato da Diabete Italia e redatto con la supervisione del Comitato scientifico di Diabete Italia

Foto: Thinkstock by Getty Images
Stampa: Satiz Spa
Finito di stampare: marzo 2015

diabete italia
onlus

changing diabetes

con il supporto non condizionato di



novonordisk®