



► Attività fisica e diabete

Il diabete o diabete mellito (in prosieguo il diabete) è una delle importanti malattie croniche della nostra popolazione ed è direttamente correlata allo stile di vita. Sebbene l'attività fisica è più importante come protezione preventiva per la apparizione del diabete, anche coloro che già soffrono di questa malattia ne hanno molteplici benefici.

L'attività fisica aumenta la sensibilità delle cellule del corpo all'insulina, in modo che le cellule del tessuto aumentano la loro capacità di legare l'insulina, in questo modo le persone che soffrono di diabete e che fanno esercizio possono aumentare l'assunzione di cibo per la stessa concentrazione di insulina, o ridurre gradualmente la dose di insulina. Con l'attività fisica viene controllato anche il peso corporeo. La perdita di peso nelle persone con diabete di tipo 2 aumenta il controllo dei livelli di glucosio nel sangue. Il controllo del glucosio è un fattore chiave nella prevenzione delle complicanze del diabete! L'attività fisica riduce i fattori di rischio cardiovascolare che combinati al diabete portano alla malattia aterosclerotica del cuore e dei vasi sanguigni, riduce i livelli di lipidi, riduce lo stress. L'esercizio fisico ha un grande effetto psicologico. Aumenta la fiducia in sé stessi e rende meno dipendenti da farmaci.

Alcuni suggerimenti per fare esercizi:

- prima di iniziare con l'attività fisica consultate il medico, il fisioterapista e/o l'infermiere
- non esagerate, un'attività fisica moderata è sufficiente, ossia quella in cui si può ancora parlare tutto il tempo senza che vi manchi l'aria

- bevete sempre liquidi prima, durante e dopo l'attività fisica
- proteggete i vostri piedi con calzature traspiranti e calze di cotone ed esaminateli sempre prima e dopo l'attività fisica
- durante l'attività fisica evitate di fare pressione diretta e forte sui piedi (fare più bicicletta e camminate ma fate meno corsa)
- assumete zucchero prima e durante l'attività fisica
- portate sempre con voi zuccheri semplici, caramelle oppure succo dolce
- misurate il livello di zucchero nel sangue prima dell'inizio delle attività, se risulta basso fate uno spuntino
- tenete sempre un tessera indicante che si è diabetici

Le seguenti attività sono le più adatte per la loro ritmicità, la lunga durata e il coinvolgimento dei grandi gruppi muscolari:

- camminata, camminata veloce, corsa
- ciclismo
- nuoto
- aerobica
- esercizi ginnici
- giardinaggio
- esercizi su tapis roulant o macchina ellittica

Svolgere esercizio fisico non richiede troppo tempo, troppo spazio oppure denaro. Con dei piccoli cambiamenti nello stile di vita, si aumenta di molto l'attività fisica:

- camminate ogni giorno di più – evitate l'automobile e i mezzi pubblici per distanze brevi
- usate le scale anziché l'ascensore
- scendete dall'autobus una fermata prima del previsto
- portate fuori il cane una volta più del solito o semplicemente estendete l'itinerario abituale
- andate a lavorare (in città), a piedi o in bicicletta
- fate una passeggiata dopo cena
- fate i lavori di casa
- passate i fine settimana in natura



Autore: **Sanel Hrvatin**, fisioterapista
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

