

DIABETE E SPORT



È consentito a chi ha il diabete di fare sport? Certo! Non solo è permesso, ma vivamente consigliato. L'attività fisica, assieme all'alimentazione e ai trattamenti farmacologici, è uno degli elementi che più permettono di tenere sotto controllo il diabete. Praticare sport, o anche solo una costante e moderata attività fisica, vi consentirà, non solo di mantenere sotto controllo la glicemia, ma anche di aumentare il senso di benessere e di sicurezza.

Perché fare sport

Lo sport:

- aiuta il fisico a mantenersi in forma e con il giusto peso
- aiuta a mantenere basse la frequenza cardiaca e la pressione
- rinforza la muscolatura
- concorre a contrastare la depressione, rinforzando l'autostima e aumentando l'energia
- aiuta a mantenere la glicemia a livelli più vicini alla normalità.

Prima di intraprendere qualsiasi programma di attività fisica è necessario fare una visita di controllo dal proprio medico: soprattutto se si hanno complicanze legate al diabete, è importante scegliere lo sport più adeguato.



DIABETE E S

Alcune cose da tenere a mente su esercizio fisico e glicemia

- **In generale.** L'esercizio fisico abbassa i valori glicemici, durante e dopo l'attività. Questo accade perché i muscoli usano il glucosio come "carburante", ma anche perché l'esercizio rende l'organismo più sensibile all'insulina: la stessa quantità di insulina ha cioè un'attività maggiore.

Attenzione: l'abbassamento del glucosio può avvenire anche a distanza di 12-16 ore da un esercizio fisico intenso.

- Talvolta l'esercizio fisico provoca un innalzamento di glicemia. Questo può accadere in qualche individuo durante o appena dopo l'attività a causa del massiccio innalzamento di alcuni ormoni, come l'adrenalina, che provoca la liberazione del glucosio immagazzinato come riserva dal fegato. Dopo questo innalzamento si può avere un successivo abbassamento.

Anomali innalzamenti glicemici si possono avere se si ha una malattia intercorrente: in questo caso conviene testare la glicemia e i chetoni. Se la glicemia è superiore a 250 mg/dl e sono presenti chetoni è meglio evitare lo sforzo fisico.

Ogni organismo reagisce in modo differente all'attività fisica, per questo, in modo particolare per le persone con diabete che usano insulina, è fondamentale controllare i valori di glicemia per valutare come il proprio organismo risponde all'esercizio fisico e, soprattutto, per evitare le ipoglicemie.

Per cominciare

Come cominciare a fare sport?

Iniziare con una moderata attività fisica è una regola che vale per tutti, non solo per le persone con diabete. Già solo mezz'ora di camminata al giorno porta a indubbi benefici dal punto di vista cardiocircolatorio e del controllo glicemico. Meglio scegliere un'attività divertente, possibilmente da fare in compagnia, porsi degli obiettivi raggiungibili, che potrebbero essere il controllo del peso o il valore dell'emoglobina glicosilata, e dopo qualche settimana verificarli.

Ricordati: l'attività fisica assieme alla terapia farmacologica e al controllo dell'alimentazione è una delle leve per raggiungere un buon controllo glicemico!



DIABETE E S



Quali sport

Alle persone con diabete sono particolarmente indicati gli **sport aerobici**: sono quelli che più contribuiscono a bruciare calorie e, a migliorare il controllo del glucosio e la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio.

Alcuni sport aerobici, da praticare con moderazione soprattutto nelle prime fasi di allenamento, sono: la corsa prolungata, il nuoto e il ciclismo. Progressivamente si potranno aumentare i tempi, in modo che l'organismo si abitui e si possa godere sempre più dei benefici di un fisico ben allenato.

Una persona con diabete ben allenata, oltre ad avere un fisico più efficiente dal punto di vista muscolare e cardiocircolatorio, utilizza meno insulina o meno farmaci ipoglicemizzanti.

SPORT

Alcuni sport sono generalmente sconsigliati a chi ha il diabete perché, oltre a essere in generale più pericolosi, possono contribuire a peggiorare lo stato di organi potenzialmente soggetti a complicanze o si svolgono in ambienti in cui la crisi ipoglicemica può aumentarne il rischio. Alcuni esempi sono: gli sport di contatto (pugilato, lotta libera, arti marziali da combattimento), gli sport motoristici (automobilismo, motociclismo) e gli sport che si svolgono in ambiente pericoloso (attività subacquee con uso di respiratore, alpinismo, paracadutismo). Questi ultimi, in realtà, vengono talora praticati da persone con diabete molto allenate e in ottimale controllo metabolico, ma richiedono un grande lavoro di preparazione, da portare avanti assieme ad un adeguato *team* medico.

Che cosa portare

Naturalmente dipende dal tipo di sport. In linea di massima è previsto un abbigliamento comodo e traspirante. Le scarpe sono molto importanti perché la salute del piede è fondamentale: non devono mai essere troppo strette, devono essere ben ammortizzate, con pochi elementi di sfregatura (tipo cuciture), in modo da non provocare vesciche e lesioni.



DIABETE E S

Al termine di ogni attività sportiva, controlla sempre i piedi e verifica che non ci siano lesioni cutanee o vesciche che, nel caso, devono venire prontamente medicate.

Per chi fa uso di farmaci e insulina, non bisogna dimenticare:

- **uno strumento per l'autocontrollo glicemico:** la glicemia deve essere controllata prima e dopo l'attività fisica
- **caramelle, zollette, bibite zuccherate:** da tenere sempre a disposizione durante l'attività fisica per contrastare un'eventuale crisi ipoglicemica
- **acqua, bevande reidratanti:** da utilizzare abbondantemente soprattutto se si suda molto, se fa molto caldo e se l'allenamento è prolungato; la disidratazione è particolarmente pericolosa per chi ha il diabete.

È inoltre consigliato un documento di riconoscimento che attesti la condizione di persona con diabete e una lista di numeri telefonici utili in caso di bisogno.

Glicemia prima dell'esercizio fisico

È importante praticare l'esercizio fisico in condizioni di sicurezza, per questo, per le persone con diabete in terapia, è necessario fare una misurazione della glicemia prima dell'attività sportiva.

Iperglicemia.

Se si è in una condizione di iperglicemia (> 250 mg/dl) è necessario controllare la presenza di chetoni nelle urine o nel sangue.

Se questi sono presenti, non effettuare esercizio fisico. L'esercizio fisico può peggiorare l'iperglicemia in presenza di chetosi.

Ipoglicemia.

Le persone con diabete che usano insulina o farmaci secretagoghi possono incorrere in episodi di ipoglicemia.

Se la glicemia prima dell'esercizio è < 100 mg/dl, è necessario assumere carboidrati (zucchero o crackers) e misurare nuovamente la glicemia, attendendo che il valore glicemico torni a essere più alto.

Terapia

Per un una persona con diabete che utilizza insulina è in genere necessario mettere a punto con il proprio diabetologo aggiustamenti di dosaggio in concomitanza con un'attività sportiva. Anche per chi usa farmaci secretagoghi può essere necessaria una variazione di dose.



DIABETE E S

In linea di massima la dose di insulina lenta va ridotta, ma la quantità dipende dalla risposta individuale, dall'intensità e dal tipo di attività fisica che si ha intenzione di effettuare.

Confrontati con il tuo diabetologo, misura la glicemia e vedrai che gli aggiustamenti di terapia diventeranno sempre più semplici.



PORT

Glicemia dopo l'esercizio fisico

L'attività fisica di una certa intensità in genere abbassa la glicemia, talvolta in modo molto rapido e consistente.

Misura la glicemia al termine dell'attività fisica e, se ti viene il dubbio che sia diminuita troppo rapidamente, misurala più frequentemente anche a distanza di diverse ore dal termine dell'attività.

L'importanza dell'attività fisica come strumento per controllare e migliorare la gestione del diabete è sottolineata da molte evidenze cliniche.

Anche per chi non è diabetico, fare sport e alimentarsi in modo equilibrato risultano essere i comportamenti più efficaci per prevenire la comparsa della malattia.



DIABETE E S

**Per informazioni contattare il
Numero Verde 800-824055
www.diabete.net**

PORT

Tutto Diabete

Il web-magazine sul diabete
www.tuttodiabete.it



Il portale italiano dedicato al diabete.
<https://www.facebook.com/diabete.net>



Una voce amica che offre
quotidianamente soluzioni a problemi
tecnici.