

## Alimentazione e attività fisica

Come comportarsi e cosa conoscere prima di intraprendere un'attività fisica

Nel diabete di tipo 2 l'Attività Fisica (**A.F.**) è assolutamente indispensabile, soprattutto per i soggetti che si presentano in sovrappeso. Ciò è dovuto al fatto che, se unita ad una corretta alimentazione, l'attività fisica comporta un calo ponderale a scapito della massa grassa e molto poco su quella magra (muscoli); questo risultato porta a numerosi vantaggi specie nel migliorare il compenso metabolico del diabete. Tuttavia, le persone che soffrono di diabete che intendono intraprendere una qualunque A.F. o sportiva devono conoscere diversi importanti particolari prima di praticarla per evitare fastidiosi inconvenienti. Prima di tutto importante che il diabetico si sottoponga ad un'attenta verifica circa la presenza di eventuali complicanze croniche (nefropatia, retinopatia, neuropatia) e di disturbi a carico dell'apparato cardiovascolare (ischemia miocardica o ipertensione arteriosa). Di fronte ad attività troppo intense, infatti, si possono avere influenze negative nelle situazioni prima descritte. Quanto all'attività sportiva con forte dispendio energetico essa deve essere praticata almeno dopo due ore dall'ultimo pasto e deve essere preceduta da un controllo della glicemia; essa va evitata con valori inferiori a 80 o superiore a 250-300 mg/dl. Nel primo caso si rischia una pericolosa ipoglicemia, nel secondo caso la farebbe aumentare. Inoltre, chi usa l'insulina dovrebbe programmare i tempi e l'intensità dell'A.F. in modo da regolare l'assunzione adeguata dei cibi e le relative dosi di insulina. Qualora questo non sia stato possibile è opportuno agire sull'assunzione dei carboidrati prima e durante lo svolgimento dell'esercizio. Da queste premesse si intuisce l'importanza della alimentazione che un diabetico deve seguire prima di affrontare un'attività sportiva e, soprattutto, regolare l'assunzione dei carboidrati per compensare quelli che saranno "bruciati". Se l'**A.F.** viene svolta con una certa regolarità, in alcuni casi è possibile diminuire la dose delle compresse.

### QUANTO SI CONSUMA CON L'A.F.

Attività	Calorie/minuto	Calorie/ora
Cammino (5 Km/ora) Bicicletta (9,5 Km/ora)	4-5	240-300
Bicicletta (13 Km/ora) Pallavolo – tennis (doppio)	5-6	300-360
Cammino (6Km/ora) Bicicletta (16 Km/ora)	6-7	360-420
Cammino rapido (8 Km/ora) Bicicletta ((18 Km/ora) Tennis	7-8	420-480
Jogging (8Km ora) Bicicletta 19Km/ora)	8-10	480-600
Corsa a piedi (9 Km/ora) Bicicletta (21 Km ora)	10-11	600-660
Corsa a piedi (10 Km ora)	11 o più	660 o più

## **Alimentazione: suggerimenti generali da seguire**

Con riferimento all'alimentazione è opportuno seguire alcune regole generali prima di intraprendere l'**A.F.** Di seguito si riportano i suggerimenti principali:

- ◆ **Prima dell'attività** fisica è consigliabile precederla di 2 ore con pasti leggeri e di facile digestione: per esempio una pasta asciutta seguita da verdure condite con olio extra vergine d'oliva e frutta di stagione.
- ◆ **Durante l'attività** è bene reintegrare l'acqua e i Sali minerali (sodio, potassio, magnesio) che si perdono con il sudore anticipando lo stimolo della sete con 150-200 ml (un bicchiere ogni 20 minuti specie d'estate).
- ◆ Il mercato offre bevande specifiche per gli sportivi e carboidrati a rapido assorbimento (maltodestrine) per garantire un apporto costante di zuccheri.
- ◆ **Dopo l'attività** è consigliabile continuare a reintegrare l'acqua e i Sali consumando, poi, un pasto completo ricco di carboidrati complessi (es. pasta o riso, pane, carne o pesce o uova, verdura e frutta).