



Diabete e Sport

COME AFFRONTARE AL MEGLIO GLI SFORZI QUANDO SI PRATICA UN'ATTIVITÀ FISICA PIÙ INTENSA DEL SOLITO

Prima di iniziare un'attività fisica 'eccezionale' è opportuno abituare il proprio fisico a sostenere uno sforzo prolungato, ponendosi obiettivi crescenti in maniera progressiva e, comunque, in stretto accordo con i propri medici. Così, a partire dai primi giorni, sarà possibile comprendere la soglia oltre la quale comincia ad avvertirsi il cosiddetto "fiatone" rispetto all'intensità dello sforzo e della sua durata. Va da sé che in questa situazione -dove cioè si richiede di più al nostro fisico- è quanto mai opportuno conoscere qualcosa circa le sue esigenze e delle sue reazioni. Sembrerà contraddittorio, eppure la persona con diabete parte più avvantaggiata dovendosi prima di tutto confrontare con gli esperti; in questo modo finisce per saperne di più sull'utilizzo degli alimenti in termini di carboidrati piuttosto che di grassi o di proteine necessarie per assecondare lo sviluppo dei muscoli. Tutto ciò conduce una persona con diabete a controllarsi prima dell'attività.

Cosa significa controllo: in questo caso vuol dire misurare la capacità di amministrarsi, di affrontare cioè con determinazione, e insieme con umiltà, gli obiettivi comprendendo subito quanto è possibile 'forzare' e quando è invece consigliabile fermarsi. Questo è un aspetto fondamentale se si decide di sostenere uno sforzo fisico prolungato che richiede, altresì un giusto equilibrio psicologico. E ancora: **controllo** significa impegnarsi a misurare spesso la glicemia riflettendo sui risultati ottenuti soprattutto se si è soggetti insulino-trattati al fine di valutare l'introito calorico di un pasto sapendo che durante o distanza di tempo possono insorgere delle ipoglicemie. Un grande aiuto può derivare dal microinfusore che consente di gestire meglio, per esempio, una lunga corsa. Insomma, con una buona educazione e conoscenza dello strumento è possibile dosare l'insulinizzazione in ogni momento nel corso dell'attività fisica mantenendo in equilibrio il livello glicemico prima e dopo lo sforzo fisico. Nell'articolo accanto vengono riportate alcune regole cui attenersi o cosa non bisogna mai dimenticare o sottovalutare quando si pratica una qualsiasi attività fisica e si fa uso di farmaci per il diabete.

I dieci consigli degli esperti

1. ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3. bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. l'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. muoversi significa camminare, giocare, ballare andare in bici
6. se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
7. se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)

10. pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o, in alternativa, usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare).

A.D. - Corso di Porta Nuova, 23 - 20121 Milano

Iscritta al Registro Regionale del Volontariato: Foglio 629 - n° 2513 - Cod. Fiscale 97226520159

C/C Postale 43489202 - Banca Commercio & Industria - IBAN IT85K05048017940000000 34119

Tel/Fax: 02.63632775 - Cell 328.4540498 e-mail: info@amicideldiabetico.org - sito: www.amiciamicideldiabetico.org

Facebook: *amici del diabetico* - Twitter: *amicidiabetico*