

L'attività fisica fa bene al diabete

Perché muoversi è importante

Praticare attività fisica con metodo e regolarità è importante per chiunque, ed in particolare per le persone diabetiche, per le quali il movimento è parte integrante della cura ancor prima dei farmaci e può aiutare non solo a prevenire la malattia, ma anche a migliorarne il controllo.

L'esercizio fisico, infatti:

- **facilita il controllo della glicemia**, riducendo il fabbisogno di insulina
- **aumenta la sensibilità all'insulina**
- **migliora le prestazioni dell'apparato cardiovascolare**
- **contribuisce a ridurre il rischio di complicanze legate al diabete**, in particolare di malattie cardiovascolari

L'attività fisica ha molti vantaggi:

- tiene in forma
- aumenta il fabbisogno energetico dell'organismo e quindi facilita la riduzione del peso corporeo
- migliora l'efficienza dell'apparato circolatorio, rinforzando il cuore e abbassando la pressione
- aumenta la quota del colesterolo "buono"
- rende più sensibile l'organismo all'insulina
- diminuisce la necessità di farmaci per la cura del diabete
- aiuta a ridurre lo stress

Qualche consiglio per cominciare

- *Prima di iniziare*
Soprattutto se siete in sovrappeso e non più giovani, fissate un appuntamento con il vostro medico: oltre a fare un accurato controllo dell'apparato cardiocircolatorio, potrà suggerirvi il programma più adatto alle vostre esigenze e al vostro stato di salute.

- *Cominciate con gradualità*
Questo consiglio è valido soprattutto se non avete mai fatto attività fisica e siete abituati a una vita sedentaria. Meglio iniziare con 5-10 minuti al giorno da tre a cinque volte alla settimana e poi aumentare gradatamente nel giro di sei settimane.

Quale attività scegliere

Fare attività fisica non significa necessariamente dover praticare uno sport o andare necessariamente in palestra: infatti ogni giorno abbiamo occasione di fare esercizio.

Per esempio, per muoversi di più si può:

- fare le scale anziché prendere l'ascensore
- andare al lavoro a piedi o in bicicletta invece che in macchina
- scendere dall'autobus qualche fermata prima
- parcheggiare la macchina un po' lontano dalla nostra destinazione
- portare a spasso il cane

Se non vi piace camminare, potete andare in bicicletta, nuotare, ballare e altro ancora: la scelta dipende dal vostro stato di forma e di salute e dalle vostre preferenze.

È bene scegliere attività che vi piacciono e vi divertano; gli sport di gruppo allontanano il rischio noia.

Qualunque sia, l'attività fisica va praticata con regolarità: l'ideale sarebbe almeno mezz'ora tutti i giorni.

Tipicamente, 30-40 minuti al giorno di camminata a passo spedito per non meno di cinque giorni alla settimana rappresentano un valido intervento terapeutico.

Inoltre non dimenticate di segnare ciò che avete fatto sul vostro diario, tenendo nota dei vostri progressi. Servirà a motivarvi e a imparare a conoscervi meglio.

Importante

Durante l'esercizio, soprattutto se siete soli, portate sempre con voi qualcosa che indichi che siete diabetici nell'eventualità di qualche emergenza (per esempio un braccialetto, una medaglietta o un tesserino). Ma ancora più importante è avere SEMPRE con sé ciò che serve per risolvere una crisi ipoglicemica.

In caso di attività sportiva...

La persona diabetica non ha prestazioni fisiche limitate e può praticare qualunque sport, anche con risultati eccellenti.

- **Gli sport più adatti** sono quelli caratterizzati da esercizi lenti e sforzi prolungati, come ciclismo, corsa, nuoto, ginnastica aerobica ecc.
- L'attività esplosiva, che prevede movimenti intensi della durata di pochi minuti, invece, andrebbe praticata con una certa cautela per limitare traumi e rialzi improvvisi della pressione sanguigna (è questo il caso di tennis e squash, scherma, culturismo, pallavolo, pallacanestro ecc.).
- Infine sono sconsigliabili tutti gli sport nei quali una crisi ipoglicemica può avere gravi conseguenze, in particolar modo se è in corso un trattamento con insulina o ipoglicemizzanti orali: ne sono esempio l'alpinismo, il paracadutismo o le immersioni subacquee, o quelli praticati in solitudine. Inoltre bisogna evitare sport che possono peggiorare le complicanze della malattia, come la lotta o il pugilato.

Quando e come

L'ideale sarebbe **fare esercizio una o due ore dopo il pasto**. Inoltre sarebbe bene **praticare il movimento tutti i giorni alla stessa ora e mai a digiuno**. Durante l'attività fisica il consumo di zucchero aumenta e si corre il rischio di andare incontro a un'ipoglicemia: per questo è **importante misurare la glicemia prima di iniziare l'attività e portare con sé fonti di zucchero a rapido assorbimento** (zollette di zucchero, caramelle, miele, frutta o succhi).

Se lo **sforzo fisico è prolungato** è consigliabile fare un **spuntino tra i due pasti** mentre, in caso di **assunzione di insulina**, è bene **variare la sede di iniezione** (che non deve essere il muscolo interessato dall'attività fisica). Infine, dopo aver fatto attività fisica, è **importante evitare di andare a dormire senza aver mangiato**, perché le crisi ipoglicemiche post esercizio possono presentarsi anche molte ore dopo la fine dell'attività.

Da non dimenticare

Mai sottovalutare la sensazione di fatica e debolezza: può essere l'unico segnale che la glicemia si è abbassata pericolosamente. I sintomi classici dell'ipoglicemia (sudorazione fredda, tremori, sensazione di fame, calo della vista, difficoltà alla concentrazione) devono portare a introdurre gli zuccheri a rapido assorbimento nel più breve tempo possibile.

Quando è meglio evitare di fare attività fisica

In caso di malattia intercorrente

In presenza di una malattia accompagnata da debolezza, febbre, dolori diffusi, meglio stare a riposo e non riprendere l'attività fisica fino alla completa guarigione.

- In presenza di dolori che insorgono durante l'attività
La comparsa di dolori durante l'attività fisica è un campanello d'allarme da non sottovalutare e indica la necessità di **fermarsi immediatamente**.
- Quando il diabete non è adeguatamente controllato
L'attività fisica provoca un ulteriore aumento della glicemia e va quindi evitata; meglio stare a riposo finché la glicemia non sia ritornata a valori accettabili.