

Attività fisica

Fare regolarmente attività fisica è una delle cose più importanti per migliorare la vostra salute e per aiutarvi a gestire il diabete.

Più attività fisica fate, maggiori saranno i benefici per la vostra salute. Qualsiasi attività fisica, anche un'attività moderata, può portare benefici alla salute ed è comunque meglio fare poca attività fisica piuttosto che non farne affatto.



Vantaggi dell'esercizio fisico

Quando il corpo inizia a fare esercizio fisico, i muscoli hanno bisogno di energia per muoversi. Questa energia viene dal glucosio nel sangue oltre che dal glucosio che viene immagazzinato nei muscoli e, a volte, nel fegato. L'attività fisica svolge un ruolo vitale nell'aiutare il corpo ad utilizzare il glucosio come fonte di energia per il movimento dei muscoli, cosa che a sua volta fa abbassare il livello di glucosio nel sangue.

I vantaggi dell'attività fisica regolare sono molteplici, questi includono:

- » riduzione del rischio di cardiopatie e ictus
- » abbassamento dei livelli di colesterolo
- » aiuto nell'abbassamento della pressione sanguigna
- » assistenza con la perdita di peso ed il mantenimento di un peso corporeo sano
- » rallentamento della perdita di massa muscolare dovuta all'invecchiamento
- » prevenzione dell'osteoporosi e del rischio di cadute
- » aumento della forza, della potenza e dell'equilibrio.

Tipi di esercizi

Praticare una combinazione di diversi tipi di attività fisica ha mostrato di portare vantaggi nella gestione del diabete. Ci sono due tipi principali di attività fisica: esercizi aerobici ed esercizi di resistenza.

Esercizi aerobici

Per esercizi aerobici si intende qualsiasi attività che coinvolge i grandi gruppi muscolari facendoli lavorare ad un ritmo che può essere sostenuto per più di un paio di minuti. Fa lavorare maggiormente il cuore ed i polmoni. Esempi di attività aerobica includono camminare, ballare, ginnastica aerobica, andare in bicicletta, nuotare.

Esercizi di resistenza

Gli esercizi di resistenza consistono nell'impiego dei muscoli contro un peso o un fattore di resistenza. Questo può essere il vostro corpo (ad esempio passare da una posizione seduta ad una eretta o facendo piegamenti o flessioni contro il muro) o usando strumenti per creare resistenza (ad esempio macchinari con i pesi, manubri per ginnastica, cibo in scatola o bande elastiche di resistenza). Parlate con un professionista qualificato per mettere a punto il programma di resistenza più adatto alle vostre necessità.

Con quale frequenza fare esercizio?

Idealmente dovreste fare attività aerobica la maggior parte dei giorni della settimana, preferibilmente tutti i giorni, ed esercizi di resistenza due o tre volte la settimana. È importante che parliate con il vostro medico quando iniziate un nuovo programma di esercizi.

Con quanta intensità fare esercizio?

È importante pensare all'intensità dell'attività fisica – ovvero allo sforzo necessario per compierla. Per trarre i maggiori vantaggi dall'esercizio di attività fisica, occorre esercitarsi ad un livello di intensità moderato.

Un ottimo sistema per calcolare il proprio livello di intensità è tramite l'utilizzo di una scala da 0 a 10:

- » **Intensità moderata (3-4 su 10)**
Richiede un po' di sforzo, vi fa accelerare il respiro ma siete ancora in grado di intrattenere una conversazione (ad esempio camminare a passo veloce, andare in bicicletta).
- » **Intensità vigorosa (5+ su 10)**
Consiste in attività che fanno avere il fiato grosso, fanno ansimare e respirare col fiatone (ad esempio corsetta, allenamento a circuito).



Per quanto tempo fare esercizio?

La quantità di esercizio a cui puntare varia secondo i vostri obiettivi e secondo la vostra forma fisica iniziale. Se al momento non fate nessuna attività fisica, iniziate con un po' di attività e poi aumentate gradatamente. Potreste iniziare mettendo insieme dei blocchi di esercizi, ad esempio combinando 15 minuti di cammino con 15 minuti di bicicletta per arrivare a 30 minuti di esercizio moderato.

Mettere insieme:

- » almeno 30 minuti di attività aerobica moderata ogni giorno della settimana (quindi 210 minuti alla settimana) **OPPURE**
- » 40-45 minuti di attività aerobica intensa almeno tre volte la settimana (quindi 125 minuti la settimana) **OPPURE**
- » una combinazione di attività aerobica moderata e vigorosa **PIÙ**
- » 2-3 sessioni di esercizi di resistenza alla settimana.

Stare seduti per troppo tempo può avere effetti nocivi alla salute, a prescindere dal fatto che seguitate o meno il regime di attività fisica raccomandato. È importante limitare il tempo che si trascorre seduti. Cercate di interrompere più spesso possibile i periodi che trascorrete seduti così da ridurre i rischi per la vostra salute.



Suggerimenti per essere più attivi

- Pianificate gli orari e stabilite i giorni nei quali fare gli esercizi, come se fossero degli appuntamenti.
- Fate attività fisica con amici, familiari o in gruppo.
- Aumentate l'attività fisica svolta durante le attività quotidiane, ad esempio andate a piedi, o fate parte della strada a piedi, quando andate al lavoro o a fare la spesa.
- Ponetevi degli obiettivi da raggiungere con gli esercizi e tenete un diario per seguire i vostri progressi.
- Usate uno strumento per il controllo dell'attività (contapassi) per registrare i passi compiuti giornalmente.
- Rimanete in piedi e muovetevi mentre parlate al telefono o durante gli intervalli pubblicitari alla televisione.
- Cercate opportunità per stare in piedi piuttosto che stare seduti (ad esempio durante riunioni di lavoro).

Iniziare un nuovo programma di attività fisica

Prima di iniziare un nuovo esercizio o un nuovo programma parlatene con il vostro medico per assicurarvi che sia adatto a voi.

Se assumete insulina o altri farmaci per abbassare il glucosio potreste aver bisogno di prendere precauzioni speciali quando fate gli esercizi così da prevenire un abbassamento eccessivo del livello di glucosio nel sangue (ipoglicemia o calo di zuccheri). Assicuratevi di parlarne con il vostro medico di famiglia, con l'endocrinologo o con l'educatore per il diabete.

In presenza di uno dei seguenti sintomi, interrompete l'esercizio fisico e consultate immediatamente il vostro medico:

- » dolore al petto
- » affanno insolito
- » nausea
- » vertigini
- » forti dolori muscolari o alle articolazioni.

Se sentite dolori alle gambe mentre fate gli esercizi, fermatevi e riposatevi finché non sarà passato il dolore, quindi riprendete l'attività. Il dolore alle gambe può essere segno di una diminuzione del flusso sanguigno agli arti inferiori (conosciuta anche col nome di malattia vascolare periferica). Parlatene con il vostro medico per avere maggiori informazioni.

Il diabete e l'esercizio fisico

Quando avete il diabete dovete prendere alcune precauzioni supplementari prima, durante e dopo l'esercizio fisico.

Monitoraggio del glucosio nel sangue

Se monitorate da soli il livello di glucosio nel sangue:

- » Controllate il livello di glucosio nel sangue prima e dopo gli esercizi e anche durante se fate esercizi per più di 30 minuti. Il livello di glucosio nel sangue può rimanere basso anche fino a 48 ore dopo l'esercizio fisico.
- » Non preoccupatevi se il livello di glucosio nel sangue aumenta durante periodi di breve attività fisica intensa. Un simile aumento può durare fino a 1-2 ore dopo l'attività.

Regolazione dell'insulina

- » Se usate l'insulina, potrebbe essere necessario che regolate le dosi di insulina durante l'attività fisica. Le modifiche alle dosi di insulina variano da persona a persona, per cui è necessario che parliate degli esercizi che fate di solito e delle modifiche alle dosi di insulina col vostro medico o con l'educatore per il diabete.



Livelli di glucosio nel sangue bassi

Se usate l'insulina o altri farmaci per l'abbassamento del glucosio nel sangue, potreste essere a rischio di ipoglicemia (o calo di zuccheri). Questo accade quando il livello di glucosio nel sangue scende sotto i 4mmol/L.

- » Se avete l'ipoglicemia dovete innanzitutto trattare l'ipoglicemia e rimandare l'esercizio fisico fino a quando il livello di glucosio nel sangue non sia tornato ai valori di riferimento.
- » Se il livello di glucosio nel sangue prima dell'esercizio fisico è compreso tra 4 e 6mmol/L potreste aver bisogno di assumere cibo contenente carboidrati prima di fare attività fisica. Potreste anche aver bisogno di altri carboidrati durante e dopo l'attività fisica (dipendentemente dalla durata dell'attività) così da ridurre il rischio di ipoglicemia. Chiedete consiglio all'educatore per il diabete.
- » Assicuratevi di avere a portata di mano carboidrati di facile assorbimento (ad esempio caramelle gommose di tipo jellybeans, glucosio in tavolette o in gel) così da poter trattare l'ipoglicemia in caso di necessità.

Livelli di glucosio nel sangue alti

- » Se il livello di glucosio nel sangue è superiore a 15mmol/L e vi sentite male, dovrete evitare di fare esercizio fisico.
- » Se avete il diabete di tipo 1 e il livello di glucosio nel sangue è superiore a 15mmol/L assicuratevi di fare un controllo per la presenza di chetoni prima di iniziare a fare gli esercizi. Può essere pericoloso fare esercizio quando il livello di glucosio nel sangue è alto e/o in presenza di chetoni. Seguite il consiglio dei professionisti del diabete nel campo sanitario circa le dosi supplementari di insulina per aiutarvi a portare il livello di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento.

Ricordate

È importante mantenersi bene idratati prima, durante e dopo gli esercizi.

Assicuratevi di avere le calzature adatte e controllate i piedi almeno una volta al giorno. Un podiatra può fornirvi ulteriori informazioni.

Se fate esercizio fisico da soli, abbiate la precauzione di avere con voi un telefono cellulare.



Maggiori informazioni

Chiedete al vostro medico se potete usufruire dei sussidi Medicare per visitare un fisiologo. Anche le assicurazioni mediche private potrebbero offrire sconti per visitare un fisiologo – controllate con il vostro fondo assicurativo.

Se volete avere maggiori informazioni sull'attività fisica e se volete visitare un fisiologo, andate al sito www.essa.org.au per trovarne uno nella vostra zona.

Attività giornaliere come giardinaggio, lavare la macchina e fare i lavori di casa sono ottimi modi per rimanere attivi.

**Voi
e la
NDSS**

La NDSS fornisce una serie di servizi per aiutarvi nella gestione del diabete. Questi includono la nostra Infoline e il sito internet dove potete trovare consigli sulla gestione del diabete, i prodotti NDSS e una serie di programmi di supporto per aiutarvi a saperne di più su come gestire il diabete.

Data di pubblicazione giugno 2016