

Attività fisica

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

Più si è attivi fisicamente, maggiori saranno i benefici per la vostra salute. Qualsiasi attività fisica, anche moderata, può portare benefici alla salute, e comunque è meglio fare poca attività piuttosto che non farne affatto.



Vantaggi dell'attività fisica

L'attività fisica svolge un ruolo vitale nell'aiutare l'organismo ad utilizzare il glucosio come fonte di energia per il funzionamento dei muscoli, cosa che a sua volta abbassa il livello di glucosio nel sangue.

Quando il corpo comincia a esercitarsi, i muscoli hanno bisogno di energia per muoversi. Questa energia viene dal glucosio nel sangue oltre che dal glucosio immagazzinato nei muscoli e, a volte, nel fegato.

I vantaggi di un'attività fisica regolare sono molteplici, infatti:

- » riduce il rischio di disturbi cardiaci e ictus
- » abbassa i livelli di colesterolo
- » aiuta ad abbassare la pressione del sangue
- » aiuta a perdere peso e a mantenere un peso corporeo sano
- » rallenta la perdita di massa muscolare dovuta all'invecchiamento
- » previene l'osteoporosi e il rischio di cadute
- » migliora forza, energia ed equilibrio
- » migliora l'umore
- » aiuta la circolazione negli arti inferiori.

Tipi di attività fisica

È dimostrato che praticare una serie di diversi tipi di attività fisica aiuta a gestire il diabete. I principali tipi di attività fisica sono due: esercizi aerobici ed esercizi di resistenza.



Esercizi aerobici

Per esercizi aerobici si intende qualsiasi attività che coinvolga grandi gruppi di muscoli facendoli lavorare ad un ritmo che può essere sostenuto per più di alcuni minuti. Questo tipo di attività richiede un maggiore sforzo di cuore e polmoni. Esempi di attività aerobica sono: camminare, ballare, fare ginnastica aerobica, andare in bicicletta e nuotare. L'attività aerobica moderata o intensa potrebbe non essere indicata per alcuni. L'attività aerobica leggera può essere una buona alternativa. Esempi di attività aerobica leggera sono: praticare yoga, giocare a bocce e usare le scale anziché prendere l'ascensore.

Esercizi di resistenza

Gli esercizi di resistenza sono quelli in cui si usano i muscoli contro un peso o un fattore di resistenza. Questo può essere il vostro corpo (ad esempio passare dalla posizione seduta a quella eretta o fare piegamenti o flessioni contro il muro) oppure usando un attrezzo che crei resistenza (ad esempio macchinari con i pesi, manubri per ginnastica, cibo in scatola usato come peso o bande elastiche). Parlate con un professionista qualificato per mettere a punto il programma di resistenza più adatto alle vostre necessità.

Con che frequenza fare esercizio?

La cosa migliore sarebbe fare esercizi aerobici la maggior parte dei giorni della settimana, meglio ancora tutti i giorni, ed esercizi di resistenza due o tre volte la settimana.

Con quanta intensità fare esercizio?

È importante pensare all'intensità degli esercizi – ovvero allo sforzo necessario per compierli. Per trarre i maggiori vantaggi dall'attività occorre esercitarsi ad un livello di intensità moderato.

Un buon sistema per calcolare il proprio livello di intensità è quello di usare una scala da 0 a 10:

- » **Intensità Moderata (3-4 su 10)**
Richiede un po' di sforzo, fa accelerare il ritmo di respirazione ma si è ancora in grado di conversare (ad esempio camminare a passo veloce, andare in bicicletta).
- » **Intensità vigorosa (da 5 in su in una scala da 1 a 10)**
Attività che fanno venire il fiatone e fanno ansimare (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 gradualmente. Potreste iniziare combinando dei piccoli blocchi di esercizi, ad esempio mettendo insieme 15 minuti di cammino con 15 minuti di bicicletta per arrivare a 30 minuti di esercizio moderato.

Combinare

- » 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**
- » un insieme 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 sulla salute, indipendentemente dal fatto che seguiate 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 salute.



Suggerimenti per aiutarvi ad 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 quotidiana, ad esempio andate a piedi al lavoro o a fare la spesa, o percorrete a piedi almeno un tratto.
- 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 programma di esercizi o di attività fisica, parlate 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, con l'endocrinologo (specialista del diabete) o con l'educatore per il diabete.

Se soffrite di neuropatia periferica (danni al sistema nervoso, solitamente alle mani e ai piedi), è importante parlarne con la vostra squadra di assistenza sanitaria per il diabete prima di iniziare

o aumentare un'attività fisica, per assicurarvi di minimizzare il rischio di ulcere o altre complicazioni.

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 mentre fate gli esercizi sentite dolore alle gambe, fermatevi e riposatevi finché non sarà passato, 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 il medico vi ha chiesto di monitorare da soli il livello di glucosio nel sangue:

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

Regolazione delle dosi di insulina

- » Se usate l'insulina, potrebbe essere necessario regolarne le dosi durante l'attività fisica. La regolazione dell'insulina varia da persona a persona, per cui è necessario che parliate degli esercizi che fate di solito e della regolazione dell'insulina col vostro medico o con l'educatore per il diabete.

Livelli alti di glucosio nel sangue

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

Ipoglicemia

Se usate insulina o altri farmaci per abbassare il glucosio nel sangue, potreste essere a rischio di ipoglicemia. Questo accade quando il livello di glucosio nel sangue scende sotto 4 mmol/L.

- Se avete un attacco di ipoglicemia bisogna trattarlo immediatamente 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 6 mmol/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 (in funzione della durata dell'attività) così da ridurre il rischio di ipoglicemia. Chiedete consiglio all'educatore per il diabete o al dietologo.
- Assicuratevi di avere a portata di mano carboidrati di facile assorbimento (ad esempio caramelle gommate di tipo jellybeans, glucosio in tavolette o in gel) così da poter trattare l'ipoglicemia in caso di necessità.

Ricordate

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

Assicuratevi di indossare le calzature adatte e controllate i piedi almeno una volta al giorno. Un podologo 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 clinico per l'esercizio fisico. Anche le assicurazioni mediche private potrebbero offrire un rimborso – chiedete al vostro fondo assicurativo.

Se volete avere maggiori informazioni sull'attività fisica e se volete visitare un fisiologo clinico qualificato, andate sul sito 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 tenersi in attività.

Voi e il NDSS

Il NDSS fornisce una vasta gamma di servizi e di sostegno per aiutarvi nella gestione del diabete. Questi includono informazioni sulla gestione del diabete attraverso la NDSS Helpline (Linea di supporto NDSS) e il sito del NDSS. I prodotti, i servizi e i programmi educativi disponibili possono aiutarvi a tenere il diabete sotto controllo.

Versione del 2 ottobre 2018. Pubblicata la prima volta a giugno 2016.