

## Consigli importanti sull'attività fisica

- Prima di iniziare l'attività fisica è opportuno effettuare sempre un test di controllo della glicemia:
  - fare un piccolo spuntino se il livello di glucosio nel sangue è inferiore a 140 mg/dl
  - avere il giusto apporto di carboidrati necessari per l'attività fisica
  - se il livello di glucosio nel sangue è superiore a 270 mg/dl, non iniziare l'attività fisica senza aver prima consultato il medico
- Portare sempre con sé zollette di zucchero o succhi di frutta che possano agire velocemente in caso di necessità
- Portare sempre con sé il tesserino sanitario di identificazione
- Iniziare l'esercizio fisico lentamente. Evitare sforzi improvvisi ed eccessivi anche se ci si sente di poterlo fare. Sarà possibile aumentare l'attività fisica progressivamente dopo il riscaldamento
- Conservare una traccia dei propri progressi registrando tutte le ore dedicate all'attività fisica sul proprio diario
- Fare esercizio una o due ore circa dopo i pasti, in modo da mantenere un equilibrio tra alimentazione ed attività fisica
- Se è possibile si consiglia di programmare l'attività fisica ogni giorno alla stessa ora o eventualmente stabilire una tabella per l'assunzione dei farmaci e per l'alimentazione nei giorni in cui l'attività fisica segue orari diversi
- Utilizzare scarpe e calze comode, in fibra naturale, che consentano un buon sostegno ed una corretta traspirazione



56980664\_1212

## Roche Diabetes Care. Il nostro impegno nella gestione del diabete.

Permettere alle **Persone con diabete** di migliorare tutti gli aspetti legati alla gestione della patologia: dall'ottimizzazione della terapia, ai cambiamenti nello stile di vita e alla crescita della motivazione.

Permettere a **Medici e Personale Sanitario** di supportare più efficacemente le Persone con diabete per migliorare significativamente l'efficienza e la qualità del trattamento.

Permettere al **Servizio Sanitario Nazionale** e alle **Farmacie** di offrire un supporto appropriato alle Persone con diabete.



ACCUCHEK®

Roche

## Il diabete L'esercizio fisico



Un'attività fisica costante  
e praticata correttamente migliora  
sensibilmente il proprio benessere.

ACCUCHEK®



## In che misura l'attività fisica influisce sul diabete

Un'attività fisica regolare associata a una corretta educazione nutrizionale è in grado di ridurre significativamente il peso corporeo, migliorare i livelli di pressione arteriosa e il controllo lipidico e glicemico. Inoltre rappresenta il mezzo più appropriato per ridurre il rischio di insorgenza di diabete nei soggetti con ridotta tolleranza ai carboidrati. Al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale e ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, sono consigliati almeno 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso. L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni/settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività.

### I benefici derivanti da una moderata attività fisica associata a una corretta alimentazione sono notevoli

- 1 Migliora le condizioni di salute
- 2 Aumenta lo stato di benessere
- 3 Controlla il peso corporeo
- 4 Migliora i livelli glicemici
- 5 Migliora la capacità del corpo di utilizzare l'insulina

## Qual è il programma di esercizi fisici più adatto?

Prima dell'avvio di un'attività fisica di intensità superiore alla camminata veloce, è necessario escludere condizioni a elevato rischio cardiovascolare (in particolare l'ipertensione non controllata) e la presenza di complicanze che controindicano la pratica di alcuni esercizi, per l'elevato rischio di evoluzione della patologia stessa (neuropatia vegetativa grave, neuropatia periferica grave, retinopatia pre-proliferante o proliferante ed edema maculare, piede diabetico).

L'attività fisica deve essere infatti adattata alle proprie condizioni e deve essere coordinata con la terapia farmacologica in quanto, in caso di terapia insulinica, vi è un rischio di episodi ipoglicemici. Un sano programma di attività fisica dovrebbe comprendere:

### Riscaldamento

Stretching, flessioni e rotazioni preparano i muscoli e i tendini all'esercizio vero e proprio sciogliendoli lentamente. La fase di riscaldamento, inoltre, fa aumentare la frequenza cardiaca prevenendo la comparsa di vertigini o malesseri.

### Allenamento

Il tipo di esercizio fisico dipende dalla preparazione e dallo stato di salute. Si consiglia di iniziare con un'attività piacevole, ad esempio una passeggiata di una decina di minuti. Durante l'allenamento bisogna essere in grado di sostenere una normale conversazione. Se parlare o respirare dovesse risultare difficoltoso è necessario ridurre l'andatura. In seguito si potrà aumentare il passo progressivamente. Indipendentemente dal tipo di attività fisica scelta, è importante respirare in profondità cercando di coinvolgere nell'attività fisica tutto l'organismo. Camminando, far oscillare le braccia e la parte superiore del corpo. È possibile, su indicazione del medico, passare gradatamente ad un'attività di tipo aerobico, vale a dire ad uno sforzo continuo, ritmico, costante che faccia aumentare la frequenza cardiaca fino ad un massimo dell'85% in più della frequenza media, per un periodo non inferiore a 15-20 minuti. Sarà comunque il medico a stabilire la frequenza cardiaca ottimale da raggiungere in base all'età ed alle condizioni fisiche.

### Post-allenamento

Per riportare la frequenza cardiaca a livelli normali, è importante ridurre lentamente l'attività fisica. Iniziare questa fase prima di avvertire stanchezza. La fase di post-allenamento può consistere nel camminare lentamente eseguendo gli stessi esercizi di stretching, di flessione e di rotazione della precedente fase di riscaldamento.

## Che cosa fare al termine dell'esercizio fisico



### Controllare i piedi

Verificare la presenza di vesciche, screpolature o punti dolenti. Uno scarso controllo del diabete può favorire l'insorgenza di infezioni cutanee. In questo caso occorre

procedere subito al trattamento di ogni tipo di infiammazione. Qualora eventuali lesioni cutanee o vesciche non dessero segni di cicatrizzazione nell'arco di 24 ore, è necessario contattare il medico o un podologo.



### Controllare la glicemia

L'autocontrollo della glicemia aiuta a stabilire se aumentare o ridurre lo spuntino prima dell'attività fisica che si sta per iniziare.

Non bisogna dimenticare che il livello di glucosio nel sangue può abbassarsi anche dopo alcune ore dal termine dell'attività fisica, perciò è consigliabile effettuare subito un primo controllo e poi un secondo a distanza di un'ora. È importante verificare con attenzione la glicemia nelle ore successive.

- È opportuno intensificare l'automonitoraggio glicemico prima, eventualmente durante (esercizio di durata superiore a 1 ora) e dopo l'esercizio fisico.
- Devono essere fornite indicazioni relative alla necessità di integrazione con carboidrati e alla gestione della terapia ipoglicemizzante.
- La presenza di chetosi sconsiglia l'attività fisica.
- Devono inoltre essere fornite indicazioni relative al rischio di ipoglicemia in corso di attività e in riferimento al rischio di ipoglicemia tardiva post esercizio fisico.