

## **LINEE GUIDA D.E.S.A.-A.N.I.A.D. PER DIABETICI CHE FANNO ATTIVITA' SPORTIVA**

- 1.** Tutte le persone che fanno uso di farmaci per il loro diabete dovrebbero sempre avere a portata di mano:
  - Cibi contenenti carboidrati ad azione veloce quando fanno esercizio fisico
  - Un documento di riconoscimento
  - Numeri telefonici utili in caso di bisogno.
- 2.** Monitorare la glicemia sia prima sia dopo aver fatto esercizi da' una visione di quanto gli stessi influenzino i livelli di glucosio nel sangue. Questa e' la chiave per praticare in sicurezza e capire quanto gli esercizi abbiano effetto sul controllo del diabete.
- 3.** In caso di esercizi di lunga durata o intensità dovrebbe essere assunto un extra di carboidrati per ripristinare il glicogeno speso.
- 4.** Se non viene ridotta la dose di insulina e' necessario fare uno spuntino prima degli esercizi oppure bere un drink contenente 10-15 gr di carboidrati ogni 30 minuti di attività fisica.
- 5.** Se si e' soggetti ad episodi di ipoglicemia e' opportuno consultare il proprio medico per ristabilire la dose di insulina pre-esercizio fisico
- 6.** Esercizi vigorosi dovrebbero essere evitati se l'ambiente e' troppo caldo, umido, inquinato o freddo. Spesso la sensazione di avere troppo caldo o troppo freddo può essere confusa con segni e sintomi di ipoglicemia.
- 7.** Per ridurre il rischio di danni i diabetici dovrebbero avere il giusto equipaggiamento e scarpe sportive adatte.
- 8.** Tutti gli allenamenti dovrebbero includere sessioni di riscaldamento e di defaticamento. Gli esercizi di stretching sono raccomandati per migliorare l'elasticità e prevenire danni.
- 9.** Fare attenzione a certi farmaci che possono mascherare i sintomi dell'ipoglicemia.
- 10.** Assicurarsi un'adeguata idratazione e' importante. Per lunghi allenamenti (più di 40 minuti) si deve avere la possibilità di poter bere ancor prima di avvertire lo stimolo della sete.
- 11.** Bisogna fermarsi se ci si sente svenire, si avverte dolore oppure si rimane a corto di fiato.

**PRECAUZIONI DI SICUREZZA  
(NON FARLO E BASTA. FALLO CON INTELLIGENZA)**

1. Ottenere il certificato medico per fare esercizio fisico soprattutto se:
  - si ha il diabete da molti anni
  - si ha qualsiasi complicanza del diabete
  - si e' stati inattivi per lungo tempo
  - oltre che di diabete si e' anche affetti da malattie cardiovascolari
2. Controllarsi i piedi ogni giorno:
  - Osservare la presenza sui piedi di tagli, calli, vesciche ed altre ferite
  - Trattare il problema immediatamente; cercare un podologo se necessario
  - Indossare calzini sottili ed appropriate scarpe da sport
3. Essere preparati al trattamento di un'eventuale ipoglicemia:
  - Sospendere immediatamente l'attività
  - Trattare l'ipoglicemia preferibilmente con bevande fresche (es. succhi di frutta)
  - Aspettare almeno 15 minuti in modo che il cibo possa essere assorbito
  - Non riprendere l'esercizio fisico fino a che la glicemia non raggiunge almeno il valore di 100 mg/dl
4. Scegliere il proprio sito di iniezione:
  - Non c'e' una regola fissa se si inizia l'esercizio 1 ora dopo l'iniezione
  - Se si inizia subito dopo l'iniezione allora preferire l'addome
5. Mai fare esercizio se:
  - C'e' positività del test dei chetoni nelle urine (chetonuria)
  - Il diabete e' scarsamente controllato
  - Si sente freddo, si ha l'influenza, infezioni o altre malattie
6. Mantenere un'adeguata idratazione:
  - Evitare di praticare esercizi in ambienti caldi e umidi
  - Bere acqua generosamente
  - Non bere alcolici subito dopo gli esercizi
7. Comunicare il proprio diabete:
  - Fare esercizi con un partner
  - Avere con sé il proprio tesserino sanitario
  - Informare gli allenatori, gli istruttori ed i compagni di allenamento del proprio diabete ed insegnare loro a riconoscere e trattare l'ipoglicemia.

### ESERCIZIO FISICO: IL PERCORSO A TAPPE

