

Si possono praticare degli sport con il diabete?

Un diabetico "equilibrato" può praticare tutti gli sport, se è motivato, ben preparato e monitorato.

Lo sport può migliorare il mio stato di salute?

Lo sport è un'attività fisica più o meno intensa e ripetitiva, con una nozione di prestazione. L'attività fisica è benefica sia per il sistema cardiovascolare che per il morale ed è essenziale nel trattamento del diabete.

Agisce sul metabolismo permettendo di bruciare gli zuccheri e migliorando l'azione dell'insulina, favorisce la perdita di peso (o la sua stabilizzazione), riduce la quantità d'insulina o di farmaci necessari e migliora e stabilizza le glicemie.

Come ogni attività fisica, lo sport può anche comportare alcuni rischi (cardiaci, muscolari) e pertanto richiede l'adozione di alcune precauzioni.

Posso scegliere io quale sport praticare?

Se il diabete è equilibrato, in teoria è possibile praticare qualsiasi sport a condizione di essere veramente motivati, ben preparati e monitorati.

- * Gli sport di resistenza sono più facili da gestire perché i loro effetti sulla glicemia sono meglio prevedibili. Più l'attività fisica è regolare, più è semplice adattare la terapia e l'alimentazione.
- * Alcuni sport possono tuttavia rappresentare un pericolo se il paziente diabetico li pratica da solo, come gli sport di alta montagna, le immersioni subacquee, ecc.

In effetti, un'attività sportiva prolungata o che richiede particolare vigilanza può aumentare il rischio di ipoglicemia.

Quale sport praticare con quale tipo di diabete e terapia?

1. Diabete trattato esclusivamente con la dieta o con farmaci ipoglicemizzanti senza rischio di ipoglicemia

Non occorre adottare precauzioni particolari. Spesso vi è un eccesso di peso, per cui fare movimento è estremamente utile. Non è necessario mangiare di più nei periodi in cui si pratica l'attività fisica. Il rischio di ipoglicemia è basso o nullo.

2. Diabete trattato con farmaci ipoglicemizzanti che espongono al rischio di ipoglicemia

Anche se il diabete è ben equilibrato, può esserci ipoglicemia durante lo sforzo. È dunque bene consultarsi con il medico e verificare qual è l'attività più adatta in base alla propria esperienza.

3. Diabete trattato con insulina

L'equilibrio glicemico dipende dalla combinazione di attività fisica, alimentazione e insulina. Se lo sforzo aumenta, la glicemia si diminuisce. Occorrerà trovare la soluzione ottimale per ogni attività: ridurre le dosi d'insulina in prossimità allo sforzo fisico, consumare più zuccheri a rapido assorbimento (glucosio) in caso di sforzo prolungato, ecc. Sono indispensabili la consapevolezza di queste dinamiche e una corretta gestione dello sforzo. Per consigli, parlatene con il vostro medico.

Con un diabete equilibrato, è teoricamente possibile praticare qualsiasi sport a condizione di essere ben preparati e seguiti.

Con un diabete equilibrato, è teoricamente possibile praticare qualsiasi sport a condizione di essere ben preparati e seguiti.

I 10 comandamenti dello sportivo diabetico

- * Prima di iniziare un'attività sportiva, effettuate un check-up e sottoponetevi a controlli regolari. L'obiettivo è valutare l'insorgenza di eventuali complicanze legate al diabete (cuore, occhi, ipertensione, sistema nervoso):
 - Una retinopatia (afezione oculare) esistente può aggravarsi durante alcuni sforzi intensi.
 - Una neuropatia (afezione del sistema nervoso periferico) può favorire la comparsa di ulcere plantari.
 - Una malattia coronarica (afezione del muscolo cardiaco) può aggravarsi in caso di stress intensi.
- * Allenatevi in maniera progressiva e regolare.
- * Controllate frequentemente i valori della glicemia: prima, durante e dopo l'attività fisica prolungata.
- * Assumete glucidi ogni ora o addirittura ogni mezz'ora (succhi di frutta, bevande energetiche).
- * Bevete spesso, anche se non avete sete: prima durante e dopo lo sforzo.
- * Scegliete una buona attrezzatura, in particolare le calzature.
- * Prendetevi particolarmente cura dei piedi: lavateli e asciugateli accuratamente, evitate la macerazione della pelle e curate immediatamente ogni ulcerazione, per quanto piccola possa sembrare.
- * Non superate i vostri limiti: in caso di affanno, fermatevi immediatamente e parlatene con il vostro medico.
- * Informate i vostri compagni, l'allenatore o il trainer del fatto che soffrite di diabete. In caso di ipoglicemia (malessere, sudori, palpitazioni, tremori, attacchi di fame improvvisi, disturbi visivi, ecc.), interrompete l'attività e prendete dei glucidi (3 zollette di zucchero o una bevanda zuccherata). Integrate, se necessario, con della frutta e dei biscotti secchi, che sono facilmente trasportabili e conservabili.
- * Imparate ad adattare la terapia seguita in funzione dell'allenamento e degli sforzi previsti (intensità e durata).

La pratica di un sport contribuisce in maniera importante a equilibrare il diabete. Tuttavia, occorre ridurre al massimo i rischi, vale a dire:

- * Effettuare un check-up prima di iniziare l'attività sportiva e tenersi sempre controllati in seguito.
- * Avere un equilibrio glicemico adeguato (terapia e controllo).
- * Acquisire una buona conoscenza dei principi dell'attività fisica (educazione alla gestione degli sforzi).
- * Adattare la terapia seguita (esperienza e pratica).
- * Mantenersi ben idratati.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **20/12/11**