

## • Secondo L'Associazione Italiana Difesa Interessi Diabetici

E' importante che il diabetico che voglia svolgere attività fisica sia a livello dilettantistico che a livello agonistico tenga presente alcuni punti:

Prima di ogni esercizio fisico il monitoraggio della glicemia è essenziale. I livelli glicemici del diabetico sono spesso più difficili da tenere sotto controllo quando si compie attività fisica. In relazione all'ora del giorno in cui si esegue l'attività fisica, si possono verificare vari cambiamenti dei livelli glicemici; per esempio, l'esecuzione dell'attività fisica nel tardo pomeriggio può provocare una maggiore caduta dei livelli glicemici rispetto a quando la stessa attività viene eseguita prima o dopo la colazione. Quando possibile si dovrebbe incoraggiare il diabetico a programmare il suo esercizio fisico per migliorare l'iperglicemia post-prandiale; se l'attività fisica può essere anticipata, essa dovrebbe essere attuata, teoricamente, da 1 a 3 ore dopo il pasto, quando la glicemia in iniziale supera i 100mg/dl; il momento più favorevole può essere quello che segue la colazione poiché i livelli glicemici, in questo arco di tempo, tendono ad essere più elevati. Bisogna prestare attenzione inoltre a queste due situazioni limite:

- non iniziare mai un esercizio fisico o un attività fisica con livelli glicemici inferiori ad 80 mg/dl, poiché il rischio di ipoglicemia è certo; è consigliabile assumere uno spuntino extra prima di mettersi in moto;
- se la glicemia a digiuno è superiore a 300 mg/dl ed è presente acetone (corpi chetonici) nelle urine è consigliabile di migliorare il controllo metabolico prima di iniziare l'attività fisica. I soggetti diabetici che fanno uso di insulina devono ricordare che l'attività fisica può rendere più rapido l'assorbimento dell'insulina nella sede dell'iniezione negli arti in movimento, quando essa viene iniziata subito dopo una iniezione di insulina.
- Sarà quindi superfluo ricordare che il diabetico in trattamento insulinico, prima dell'esercizio fisico dovrà praticarsi l'iniezione in una zona non coinvolta nell'attività fisica (ad esempio l'addome) al fine di rendere minimo l'effetto dell'esercizio fisico sull'assorbimento dell'insulina. Anche per il soggetto diabetico l'assunzione di acqua durante l'esercizio fisico risulta essenziale; i diabetici in cattivo controllo metabolico sono particolarmente predisposti alla disidratazione quando praticano l'esercizio fisico

**Raffaele Scalpone** -Giornale dei diabetici. Anno VII,n.4-Ottobre-Dicembre 2001