



FOCUS SU ESERCIZIO FISICO



Tutte le immagini e i dati presentati in questo e Book sono solo a scopo illustrativo.
Tutte le persone ritratte nelle foto sono attori e non pazienti reali. I dati che appaiono non sono dati di pazienti reali.





I BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO

Come la maggior parte di noi sa, l'esercizio fisico fa bene alla salute, con benefici per il cuore, il corpo e la mente¹. È stato mostrato che aiuta a prevenire patologie come le malattie cardiovascolari e il cancro, e contribuisce a ridurre i sintomi della depressione e dell'ansia. Se si convive con il diabete, l'attività fisica è ancora più preziosa perché può aiutare anche:

- **nella gestione del peso** - l'esercizio fisico può aiutare nella perdita di peso, che può ridurre il rischio di complicanze.
- **abbassare i livelli di glucosio** - l'attività fisica contribuisce ad abbassare i livelli di glucosio perché i nostri muscoli devono utilizzarne una quantità maggiore quando ci alleniamo²
- **migliorare la resistenza all'insulina** - gli studi mostrano che l'esercizio fisico strutturato può aiutare a combattere l'insulino-resistenza nelle persone affette da diabete di tipo 2.
- **ridurre i livelli di HbA1C** - tenersi in forma può aiutare a gestire i livelli di emoglobina glicata (HbA1c), una misura media della glicemia presa nell'arco di due o tre mesi.³

¹ OMS. Attività fisica. 2020. Disponibile su <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Accesso ad aprile 2022.

² Fondazione britannica per il cuore. Diabete. 2021. Disponibile su <https://www.bhf.org.uk/information-support/risk-factors/diabetes>. Accesso ad aprile 2022.

³ Medical News Today. Come abbassare i livelli di HbA1C? 2020. Disponibile su <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317216>. Accesso ad aprile 2022.

DI QUANTO ESERCIZIO ABBIAMO BISOGNO?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti di fare almeno un paio di sessioni di attività di rinforzo muscolare che facciano lavorare tutti i principali gruppi muscolari (gambe, fianchi, schiena, addome, petto, spalle e braccia) ogni settimana, insieme a 150 minuti di attività cardio o 75 minuti di attività ad alta intensità.⁴

Tuttavia, ogni piccolo movimento è utile. Non è necessario correre una maratona - Qualsiasi cosa che vi faccia muovere è utile, e più vi piace, più è probabile che si continui a farlo.

CHE COS'È IL CARDIO?

L'esercizio cardio, o aerobico, è qualsiasi attività ritmica che aumenta la frequenza cardiaca, ma come si fa a capire se ci si sta allenando a un'intensità moderata o forte? Provate a parlare e lo scoprirete presto. Gli esperti suggeriscono⁵ che:

- se non riuscite a mantenere una conversazione mentre vi allenate, allora si sta lavorando a pieno ritmo;
- se riuscite a parlare, ma fate fatica a trovare il fiato per cantare, allora sapete che state lavorando a un livello di intensità moderata.

In entrambi i casi, si dovrebbe sentire la frequenza cardiaca aumentare, il respiro più veloce e si sentirà più caldo.⁵

4 OMS. Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute. Disponibile su <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Accesso ad aprile 2022

5 NHS, Vivere bene, fare esercizio fisico. 2021. Disponibile all'indirizzo <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>. Accesso ad aprile 2022.

COSE DA CONSIDERARE

Intraprendere un nuovo sport può essere entusiasmante, ma prima di affrettarsi, è bene parlarne con il team di diabetologi, soprattutto se non si fa attività fisica da un po' e/o se si soffre di una patologia cardiaca⁶ - in quanto possono consigliarvi su tutto ciò che dovrete o non dovrete fare.

È bene tenere presente che l'esercizio fisico può far oscillare i livelli di glucosio. Quindi è importante controllare i livelli prima, durante e dopo l'attività fisica, soprattutto se si assume insulina.

RIMANERE VIGILI: se si è in presenza di iperglicemia durante l'esercizio fisico, è necessario controllare la presenza di chetoni nelle urine. I chetoni vengono prodotti quando il corpo inizia a usare il grasso come combustibile al posto del glucosio. L'esercizio fisico in presenza di chetoni può far salire il livello di glucosio e, se non trattato, potrebbe portare a una condizione pericolosa per la vita chiamata chetoacidosi. In presenza di chetoni, non iniziare alcun esercizio fisico e chiedere consiglio al proprio team sanitario.⁷



⁶ Diabetes.co.uk. Diabete ed esercizio fisico. 2022. Disponibile all'indirizzo <https://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html>. Accesso ad aprile 2022.

⁷ American Diabetes Association. Iperglicemia. Disponibile all'indirizzo <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/iperiglicemia>. Accesso ad aprile 2022.

IL BENESSERE DEI PIEDI

Come è noto, è fondamentale prendersi cura dei propri piedi se si convive con il diabete⁸. Durante l'esercizio fisico possono insorgere problemi se le scarpe non sono adatte all'attività che si sta svolgendo, o se si indossano calze non sufficientemente assorbenti. È quindi consigliabile indossare scarpe sportive e calze di cotone ben aderenti. È inoltre opportuno controllare i piedi dopo ogni sessione di allenamento: se si notano lesioni e se non guariscono nel giro di un paio di giorni, non bisogna rimandare oltre, ma rivolgersi al proprio staff sanitario.



8 NHS. Come prendersi cura dei piedi se si soffre di diabete. Disponibile su <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/health-problems/>. Accesso ad aprile 2022.

QUALCHE SUGGERIMENTO

Se non vi siete mai allenati, o se avete abbandonato lo sport da un po' di tempo, la sfida più grande potrebbe essere quella di iniziare a praticarlo. Se non sapete da dove cominciare, internet, gli amici, la famiglia e i centri sportivi locali possono essere fonte di ispirazione. Può anche valere la pena di porsi alcune domande:

- **Siete introversi o estroversi?**

Preferite allenarvi con gli altri o da soli?

- **Vi piace stare all'interno o all'esterno?**

Siete felici di fare attività fisica in qualsiasi condizione atmosferica, o preferireste fare qualcosa al chiuso, al riparo dalle condizioni metereologiche estreme?

- **Alba o tramonto?**

Quando tendete ad avere più energia? Se siete nottambuli, non ha senso iscriversi a una lezione di ginnastica alle 6.30 del mattino!

- **Competitivi o no?**

Cosa ne pensate di allenarvi contro un avversario o un'altra squadra? Ad alcune persone piace competere perché ciò le spinge ad andare oltre, ma non è per tutti.

- **Siete disposti a investire denaro, oltre che tempo ed energia?**

Vi dispiace pagare i corsi e/o comprare molti kit e attrezzature? Oppure un paio di scarpe da ginnastica sono il vostro limite?

Ricorda di parlarne sempre con il tuo medico.

Le vostre risposte dovrebbero darvi un'idea di ciò che potrebbe essere adatto a voi o, per lo meno, vi aiuteranno a escludere alcune opzioni.

Per stuzzicare l'appetito, abbiamo elencato alcuni spunti di riflessione...

PROBLEMI AI PIEDI?	Provate a fare alcuni esercizi da seduti sulla sedia. Allungamenti del torace, torsioni della parte superiore del corpo, flessioni della caviglia sollevamenti delle braccia e altro ancora, sono tutti perfettamente fattibili da seduti e sono molto utili!
LOTTA CON LO STRESS?	Lo yoga può essere utilizzato per affrontare lo stress e l'ansia. ⁹ Potete trovare una palestra locale o esercitarvi a casa vostra all'ora che più vi aggrada.
DISTORSIONI, STIRAMENTI O DOLORI ARTICOLARI?	Il nuoto è un ottimo esercizio per tutto il corpo, ideale per chi soffre di dolori o disturbi alle articolazioni.
AVETE BISOGNO DI UN INCORAGGIAMENTO?	Alcuni di noi hanno bisogno di un piccolo incoraggiamento per spronarci all'azione. Se questo è il vostro caso, allora potreste provare ad affidare la vostra forza di volontà alla tecnologia: un personal trainer virtuale o un fitness tracker indossabile possono essere la cosa giusta per darvi quella spinta in più!
ANCORA BLOCCATI?	L'abbiamo già detto, ma vale la pena ripeterlo: Tutti i movimenti sono importanti. Questo include pulire la casa, portare la spesa e fare giardinaggio. Oppure, se siete alla ricerca di qualcosa di diverso, che ne dite di provare il fitness in realtà virtuale (VR)? Basta indossare una cuffia VR e lanciare l'atleta online che è in voi!

9 Medical News Today. Quali sono i benefici dello yoga per la salute? Disponibile su <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326414#stress>. Accesso all'aprile 2022.

CORRERE A VUOTO

È fondamentale avere il carburante nel serbatoio quando si fa esercizio. Naturalmente, il cibo consumato influisce sia sui livelli di energia che su quelli di glucosio; quindi, è ancora più importante attenersi a una dieta sana e ben bilanciata, adatta al diabete. Alcune persone consumano un pasto completo un'ora o un'ora e mezza prima dell'esercizio, altri fanno uno spuntino pre-esercizio e altri ancora non fanno alcuno spuntino. Potreste anche scoprire di aver bisogno di mangiare prima, durante e dopo la sessione di allenamento per tenere sotto controllo i livelli di glucosio, ma ognuno di noi è diverso, quindi sperimentate un po' per scoprire esattamente quanto è necessario mangiare e quando, seguendo sempre le indicazioni del vostro medico.

Vale la pena di notare che, se si assume insulina durante i pasti o altri farmaci che possono provocare un abbassamento dei livelli di glucosio, è necessario pianificare con maggiore attenzione la propria attività di fitness.¹⁰ Per esempio, se avete appena mangiato un pasto e avete assunto l'intera dose di insulina e poi fate esercizio fisico entro tre ore, il vostro organismo potrebbe non aver bisogno di tutta l'insulina e quindi potrebbe aumentare il rischio di ipoglicemia.¹⁰ Indipendentemente dal fatto che soffriate di diabete di tipo 1 o di tipo 2, se vi trovate regolarmente in difficoltà con i livelli di glucosio durante l'esercizio fisico, è opportuno consultare il proprio medico.

SUGGERIMENTI PER GLI SPUNTINI

- Se avete bisogno di uno spuntino pre-allenamento, provate a combinare un carboidrato con una proteina. Ad esempio, una mela a pezzetti con una salsa al burro di arachidi, formaggio e cracker integrali, oppure bacche fresche e una manciata di noci.
- Quando si prepara il kit per lo sport, può essere utile scegliere con cautela alcuni carboidrati ad azione rapida, come le compresse di glucosio, per ogni evenienza. È inoltre consigliabile bere molti liquidi.

¹⁰ American Diabetes Association. Consigli alimentari prima e dopo l'esercizio fisico. Disponibile all'indirizzo: <https://www.diabetes.org/healthy-living/weight-loss/eating-tips-before-after-exercise>. Accesso all'aprile 2022.



NON SUDARE

Anche se molti di noi accolgono con favore il clima più caldo quando arriva, se ci si allena all'aperto, è necessario prestare attenzione ai cambiamenti di temperatura, perché può essere più difficile gestire i livelli di glucosio quando fa caldo. Se, ad esempio, si assume insulina, è possibile che questa venga assorbita più rapidamente, il che significa che si è più a rischio di ipoglicemia.¹¹

È IMPORTANTE: controllare più spesso i livelli di glucosio e prendere le misure appropriate per affrontare eventuali alti o bassi. Con il medico si può pianificare in anticipo di aumentare l'apporto di carboidrati prima dell'allenamento, se necessario, e portare con sé uno spuntino zuccherato.

È inoltre molto importante prestare attenzione ad un eventuale colpo di calore, che si può sviluppare se il corpo non riesce a regolare correttamente la temperatura. Di solito non è grave se ci si riesce a raffreddare entro 30 minuti, ma se il fenomeno degenera, allora deve essere trattato come un'emergenza medica.¹² I segni del colpo di calore sono mal di testa, vertigini, nausea e vomito, pelle umida, respirazione accelerata e una temperatura di 38 gradi o superiore.¹²

UN SUGGERIMENTO: se si sospetta un colpo da calore, spostarsi in un luogo fresco, sdraiarsi con i piedi sollevati, e bere molta acqua.¹¹ Può essere utile applicare impacchi freddi sul collo e sulle ascelle.¹²

¹¹ Diabetes UK. Diabete e clima caldo. Disponibile all'indirizzo: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Accesso ad aprile 2022.

¹² SSN. Esaurimento da calore e colpo di calore. Disponibile su <https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>. Accesso ad aprile 2022.



NON RIUSCITE A SUPERARE L'ULTIMO OSTACOLO?

Anche se può sembrare che ci siano molte cose a cui pensare, una volta iniziata l'attività fisica può diventare molto piacevole. È più probabile che accada se si è trovato un esercizio che piace.

Non siate troppo duri con voi stessi se non riuscite ad allenarvi per uno o due giorni. E non sforzatevi se non vi sentite bene (malattie come l'influenza possono far aumentare la glicemia e aumentare il rischio di gravi complicanze a breve termine come la chetoacidosi).

Per alcuni è più facile mantenere l'impegno se ci si allena con gli amici o in gruppo. Altri amano la libertà di potersi allenare quando vogliono. Non c'è un approccio giusto o sbagliato. Solo una serie di benefici che si possono trarre quando si fa esercizio secondo il consiglio del team sanitario. Quindi, cosa state aspettando?



Le informazioni fornite non devono essere utilizzate per diagnosi o trattamenti medici o in sostituzione di una consulenza medica professionale. Consultare il proprio medico o un operatore sanitario qualificato in merito alla propria condizione e al trattamento medico appropriato. I sintomi, le situazioni e le circostanze individuali possono variare.

© 2026 Abbott. FreeStyle e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Gli altri marchi sono di proprietà dei loro rispettivi titolari. ADC-83958 v.3.0 01/26