

# ATTIVITÀ FISICA E DIABETE DI TIPO 2

Exercise  
is Medicine®  
Italy



**GLICEMIA A DIGIUNO OTTIMALE**

70-100 MG/DL



**GLICEMIA A DIGIUNO ALTERATA**

100-125 MG/DL



**DIABETE**

≥ 126 MG/DL



## È UN FATTORE DI RISCHIO

per complicanze acute e croniche, che se non trattate possono essere invalidanti o fatali.



## CAUSA COMPLICANZE CRONICHE

cardiovascolari, cerebrovascolari, retinopatia (cecità), neuropatia, arteriopatia, piede diabetico, insufficienza renale.



## PORTA A COMPLICANZE ACUTE

crisi IPO o IPER glicemiche, anche fatali.

## BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SUL DIABETE DI TIPO 2.



Miglior controllo glicemico



Possibile riduzione dell'utilizzo di farmaci



Riduzione del rischio di complicanze croniche



Riduzione del peso



Miglioramento della capacità di esercizio

## ATTIVITÀ AEROBICA



Attività:

- **Bici**
- **Cyclette**
- **Corsa**
- **Cammianata**
- **Nordic Walking**
- **Nuoto**

**FREQUENZA**

3-5 giorni alla settimana

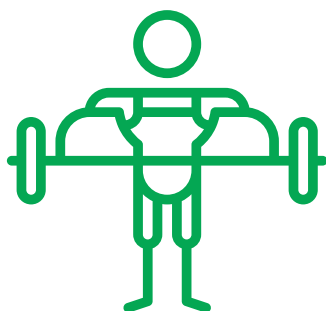
**INTENSITÀ**

Lieve-moderata

**TEMPO**

30-60 minuti  
Aumenta fino a raggiungere almeno 150 minuti a settimana ad intensità moderata, fino alla vigorosa

## FORZA



Attività:

- **Sollevamento di piccoli pesi, uso di bande elastiche, macchinari o esercizi a corpo libero**

**FREQUENZA**

2-3 volte a settimana in giorni NON consecutivi

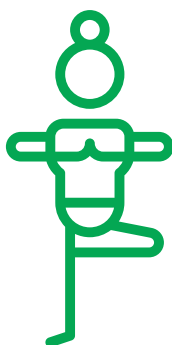
**INTENSITÀ**

Leggera

**TEMPO**

8-12 ripetizioni per 2-3 volte  
Graduale incremento fino ad intensità vigorosa

## FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- **Yoga**
- **Pilates**
- **Tai chi**
- **Stretching statico e dinamico**

**FREQUENZA**

≥ 2 – 3 giorni a settimana, maggior efficacia se quotidiano

**INTENSITÀ**

Allungati fino al punto di iniziale discomfort

**TEMPO**

10 ripetizioni da 10-30 secondi ciascuna per un massimo di 60 secondi

Parla con il tuo medico:

- Della terapia e del monitoraggio della glicemia. Alcuni farmaci per il diabete causano ipoglicemia
- Concordando un programma condiviso. Le persone che desiderano fare esercizio fisico vigoroso, gli anziani e chi ha una patologia cardiovascolare dovrebbe essere sottoposto ad un'attenta valutazione medica

Pianifica l'attività fisica:

- Controlla la glicemia: impara quando va misurata e cosa fare se è troppo bassa o troppo alta
- Utilizza un diario dell'attività fisica in cui inserirai le sedute di allenamento e i tuoi parametri glicemici
- Porta sempre con te una bustina di zucchero o una bibita dolce da usare in caso si dovessero manifestare i sintomi di ipoglicemia
- Se possibile cerca di fare esercizio in compagnia in modo che ci sia sempre qualcuno che ti possa aiutare in caso di ipoglicemia

Indossa calzature adeguate, presta attenzione all'ispezione regolare dei piedi dopo ogni seduta di allenamento

Idratati bene prima, durante e dopo l'attività

Riscaldati e fai un defaticamento ad un ritmo lento prima e soprattutto dopo l'attività

Usa un'app o uno smartwatch per registrare i tuoi progressi. Conta i tuoi passi ogni giorno. Incrementa gradualmente fino a raggiungere 8.000-10.000 passi al giorno

**L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE  
NELLA GESTIONE DEL DIABETE. MA ANCHE ALTRI FATTORI AIUTANO.**



Perdi peso,  
se necessario



Ricordati di fare  
merenda, ridurrai  
le ipoglicemie



Preferisci le  
bevande senza  
zucchero



Smetti di fumare



Riduci gli alcolici

**COMINCIA DA DOVE SEI**

**USA QUELLO CHE HAI**

**FAI QUELLO CHE PUOI**