



Intraprendere programmi di esercizio fisico senza le adeguate precauzioni può comportare alcuni rischi che possono e devono essere minimizzati con un attento screening pre-esercizio e seguendo programmi individuali, concordati con il proprio diabetologo

Prima dell'avvio di una attività fisica, soprattutto se di intensità maggiore alla semplice camminata veloce e se si tratta di discipline sportive, è necessario che la persona affetta da diabete venga valutata del diabetologo per escludere o definire complicanze micro/macro vascolari, cardiache e neurologiche. In alcune situazioni sarà necessario eseguire accertamenti più approfonditi (ed es. il test da sforzo). La presenza di malattia cardiovascolare o di complicanze, quali neuropatia vegetativa grave, neuropatia periferica grave, retinopatia pre-proliferante o proliferante e edema maculare, controindicano la pratica di alcuni tipi di esercizio. In questi casi dovrà, quindi, essere definito un programma specifico di attività.

L'inizio di un piano di allenamento deve sicuramente tener conto della **terapia ipoglicemizzante** in corso: il paziente dovrà ricevere le istruzioni relative alla necessità di integrazione con carboidrati e alla gestione della terapia, al fine di evitare ipoglicemie. Le variazioni della terapia saranno personalizzate tenendo conto di tutti gli elementi: *in primis* il **tipo di terapia** in corso ma anche il **tipo di attività**, l'**orario**, l'**intensità**, il **livello di allenamento**... e la **glicemia di partenza!**

Chiaramente le indicazioni sono molto diverse a seconda che sia in corso:

- **una terapia orale:** nel **diabete tipo 2**, solamente i farmaci che stimolano la produzione d'insulina comportano rischio di ipoglicemia quando viene svolta un'attività fisica inusuale. In questi casi bisogna sapere come comportarsi per evitare l'ipoglicemia (ridurre il farmaco e/o assumere spuntini di carboidrati);
- oppure una **terapia insulinica intensiva:** in questi casi, la **gestione dell'attività fisica** (che sia una camminata non prevista o uno sport a livello agonistico) richiede la conoscenza e la messa in pratica di precise regole per variare insulina e gestire gli spuntini. Come regola generale si consiglia l'assunzione di circa 15-30 gr di zuccheri per 30-60 minuti di attività fisica.

In ogni caso, sarà utile intensificare l'**automonitoraggio glicemico** prima, eventualmente durante (se l'esercizio è di durata superiore a 1 ora), e dopo l'esercizio fisico: il rischio di ipoglicemia, infatti, c'è non solo durante ma anche nelle ore successive allo sforzo e, per proteggersi da questo rischio, bisogna prendere opportune precauzioni (spuntino serale, riduzione posologia farmaci anche dopo l'esercizio..).

Le ultime raccomandazioni riguardano, quale che sia l'attività fisica, l'importanza di scegliere **calze e calzature adeguate**.

In ogni caso proprio, perché facente parte della terapia della malattia diabetica, la prescrizione di un programma di attività fisica deve poter trovare realizzazione in luoghi dove sia garantita competenza nella realizzazione di un piano terapeutico personalizzato e professionalità adeguate, in grado di sviluppare e supervisionare l'esercizio.

Ecco cosa non bisogna mai dimenticare o sottovalutare quando si pratica una qualsiasi attività fisica e si fa uso di farmaci per il diabete

Riassumiamo qui le **regole generali**, valide per tutte le persone che praticano un'attività fisica e che fanno uso di farmaci per il diabete.

Queste persone devono:

- essere in grado di gestire una eventuale **ipoglicemia** avendo sempre a disposizione alimenti a base di carboidrati (meglio liquidi).
- portare sempre con sé un **documento di riconoscimento** e numeri telefonici utili
- **monitorare la glicemia**, sia prima sia dopo l'attività fisica
- munirsi di un **abbigliamento appropriato** e in particolar modo di scarpe adatte, avendo una cura particolare dei piedi che devono essere frequentemente controllati
- assicurarsi **un'adeguata idratazione**, bevendo anche se non si avverte lo stimolo della sete, soprattutto per allenamenti piuttosto lunghi
- non fare attività fisica se il diabete è scarsamente controllato o se non si è in buone condizioni fisiche.