

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Hai il diabete?

CURATI ANCHE CON L'ATTIVITÀ FISICA!



Giornata Mondiale del Diabete

14 Novembre

PERCHÈ FARE ATTIVITÀ FISICA?

Praticare attività fisica ha moltissimi benefici, per tutti e a tutte le età. Come dimostrato da studi scientifici, praticare attività fisica favorisce il **benessere psicologico e riduce l'ansia e lo stress.** Aiuta a mantenere **in salute i muscoli, le ossa e il cuore,** contribuisce ad **abbassare la pressione arteriosa,** ad **aumentare il “colesterolo buono”(HDL)** e a tener **sotto controllo il peso.** Negli anziani **migliora l'equilibrio** riducendo il rischio di cadute e di eventuali fratture. Infine praticare attività fisica in modo regolare **può prevenire l'insorgenza di diabete tipo 2.**

E SE SEI DIABETICO?

Se sei diabetico, ricorda che l'attività fisica è un alleato prezioso al **controllo della malattia e delle sue complicanze.** Permette infatti di **abbassare i livelli di zucchero nel sangue,** **migliora il controllo glicemico (HbA1c)** e l'**efficacia dei farmaci** per il diabete (ipoglicemizzanti orali ed insulina) e **rallenta la comparsa di complicanze cardiovascolari.** Inoltre, se ti muovi con regolarità, puoi anche permetterti qualche **piccolo extra alimentare!**



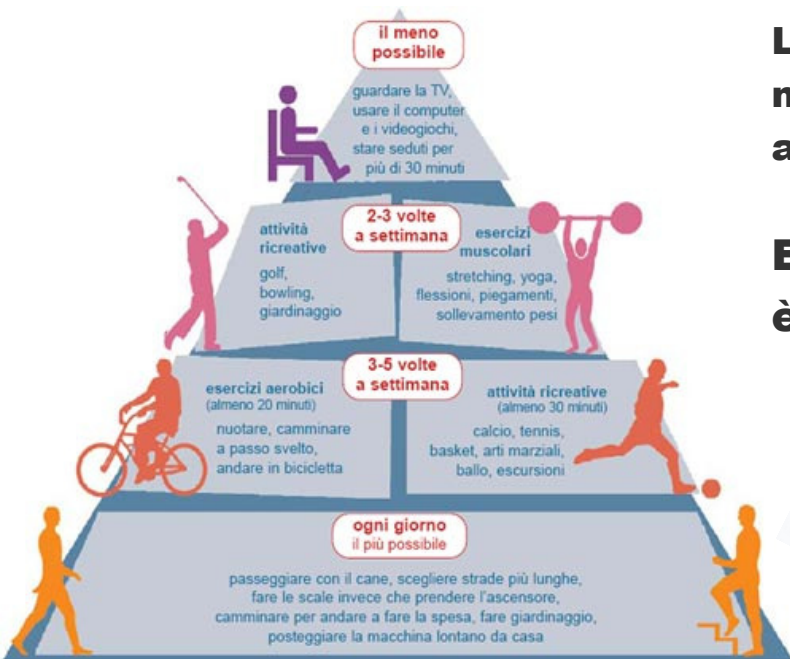
QUANTA ATTIVITÀ FISICA DEVI PRATICARE?

Sono sufficienti **30 minuti al giorno almeno 5 giorni alla settimana** (vedi ultima pagina).

QUALI PRECAUZIONI DEVI PRENDERE SE SEI DIABETICO?

- Utilizza sempre abbigliamento appropriato e in particolar modo **scarpe adatte**
- Porta sempre con te **zucchero/miele/succo di frutta per correggere eventuali ipoglicemie**
- **Informa** allenatori e istruttori della malattia/e di cui soffri
- Pratica attività sportiva **in compagnia**: oltre ad essere più divertente può essere d'aiuto in caso di necessità
- **Se assumi insulina controlla sempre la glicemia** e fai attività fisica 3-4 ore dopo aver mangiato
- Se assumi insulina potrebbe essere necessario **ridurre la tua dose e/o integrare la tua alimentazione con** carboidrati prima o dopo l'esercizio: **parlane con il tuo diabetologo!**
- **NON PRATICARE ATTIVITÀ FISICA** se la glicemia è troppo bassa (inferiore a 80 mg) o troppo alta (superiore a 250 mg)





La piramide del movimento mostra quanta e quale attività fisica puoi praticare.

E ricorda che ogni occasione è buona per fare movimento!

