

Fare esercizio fisico in sicurezza con il diabete di tipo 1 (T1D)

Il T1D può rendere l'esercizio fisico a volte impegnativo, ma non dovrebbe impedirti di fare attività! L'attività fisica può apportare benefici sia al corpo che alla mente. Non solo fa bene al cuore e alla salute generale, ma può anche rendere le cellule più sensibili all'insulina.

Gli aspetti principali da considerare prima di fare attività fisica:

- Tipo di esercizio
- Durata dell'esercizio
- Ora del giorno
- Quantità e ora dell'ultima dose di insulina
- Quantità e ora dell'ultimo pasto a base di carboidrati

L'obiettivo generale è quello di iniziare l'attività fisica con un livello di zuccheri nel sangue in un intervallo di sicurezza.



Tieni a portata di mano dei carboidrati ad azione rapida e uno spuntino in caso di abbassamento della glicemia.

L'attività fisica può avere effetti diversi sulle persone e non tutti i tipi di esercizio fisico causano un abbassamento della glicemia. Una volta che si conosce l'effetto di una determinata attività, si può collaborare con il medico per regolare i pasti e l'insulina in base ad essa.

Tipi di esercizio fisico:



Intensità minore, durata maggiore



Intensità più elevata, durata più breve



Intensità mista

Possibili effetti sui livelli di zuccheri nel sangue:



Abbassamento



Aumento



Abbassamento o aumento

Gli effetti dell'esercizio fisico non cessano una volta terminata l'attività. La glicemia bassa può talvolta verificarsi da 6 a 15 ore dopo. L'esercizio fisico svolto in tarda serata può aumentare il rischio di abbassamento della glicemia durante la notte. Il medico può aiutarti a regolare l'insulina per evitare abbassamenti glicemici durante la notte.

Per ulteriori informazioni sull'esercizio fisico in sicurezza, rivolgiti al tuo medico.

Per ulteriori informazioni sullo studio FABULINUS, chiedi al tuo medico dello studio.

Stai dando un contributo straordinario alla ricerca sul T1D!