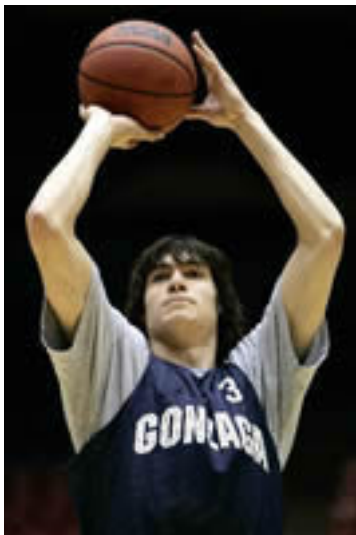


attività sportiva

Il ruolo dell'attività fisica come mezzo terapeutico per migliorare il controllo metabolico del diabete non può essere messo in pratica in maniera standardizzata per tutti i pazienti poiché la risposta glicemica all'attività stessa dipende da molti fattori quali lo stato di nutrizione del soggetto, l'allenamento, il controllo metabolico e l'intensità, la durata e il tempo di esecuzione dello sforzo. Ciononostante, tutti i soggetti diabetici dovrebbero essere fortemente incoraggiati a fare esercizio fisico tutte le volte che vogliono, al fine di conservare la loro forma fisica e a scopo creativo.



Adam Morrison, giocatore NBA. Diabetico di tipo 1.

L'attività fisica regolare può giovare al soggetto diabetico per diversi motivi:

- riduce i fattori di rischio coronarico
- migliora la tolleranza agli zuccheri nel post- prandiale
- aumenta la sensibilità periferica dell'insulina
- aumenta il senso di benessere generale per il paziente.

E' importante però che il diabetico che voglia svolgere attività fisica sia a livello dilettantistico che a livello agonistico tenga presente alcuni punti:

- Sono preferibili tutti quegli sport che comportano una attività cinetica regolare, ovvero senza "strappi", senza alternanza fra momenti di forte impegno e momenti di stasi. Il nuoto ad esempio è preferibile al tennis, il ciclismo al calcio. Questo perchè gli "strappi" rischiano di provocare la caduta veloce dei valori glicemici e di esporre a ipoglicemie.
- Con l'attività fisica la pressione arteriosa può innalzarsi maggiormente nelle persone con diabete rispetto ai non diabetici.

- I diabetici affetti da forme di neuropatia marcata agli arti dovrebbero astenersi dal praticare sport a livello agonistico intenso per il rischio potenziale di ledere in maniera significativa articolazioni e legamenti.
- I diabetici affetti da forme di retinopatia diabetica proliferante dovrebbero astenersi da sport quali boxe, karate, pesca subacquea, paracadutismo, praticati a livello agonistico, tutte condizioni queste che farebbero precipitare il già precario equilibrio pressorio esistente a livello della retina alterata dal diabete.