



CAMPO SCUOLA PER BAMBINI CON DIABETE
GROSSETO



MI MUOVO ABBASTANZA?



L'ESERCIZIO FISICO RIDUCE LA
CONCENTRAZIONE DI GLUCOSIO NEL
SANGUE (GLICEMIA)

⇒ Maggiore consumo di
glucosio come combustibile

⇒ Migliore utilizzazione
dell'insulina (il glucosio
entra nei tessuti anche con
bassi livelli di insulina nel
sangue)

TUTTI I DIABETICI POSSONO SVOLGERE ATTIVITA' FISICA AGONISTICA SE SONO
IN SITUAZIONE DI BUON COMPENSO METABOLICO (**HbA1c** inferiore 8%)

REGOLE DI CONDOTTA PER L'ATTIVITA' FISICA



1] Misurare la glicemia prima dell'esercizio:

Glicemia inferiore a 100 mg/dl ⇒ ⇒ SPUNTINO

Glicemia superiore a 250 mg/dl e acetonuria ⇒ **NO** esercizio fisico



2] Esercizio fisico inferiore a 30' ⇒ ⇒ 15 gr. di zuccheri
prima dell'esercizio

3] Esercizio fisico intenso e prolungato ⇒ 15 gr. di zuccheri
prima e poi ogni
30'



4] Diminuire la dose di insulina del 10% prima dell'esercizio fisico

5] Fare esercizio fisico quando la concentrazione di insulina è più bassa:
tarda mattinata e tardo pomeriggio

6] Evitare le iniezioni di insulina nelle parti del corpo più sottoposte
all'attività muscolare. (in genere prediligere la zona periombelicale)