

Qualche consiglio pratico : un diabetico in palestra

Autor(en): **Rossetti, Giovanni**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999358>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Qualche consiglio pratico

Un diabetico in palestra

di Giovanni Rossetti

Contrariamente a ciò che avveniva in passato, ora si raccomanda fortemente al paziente diabetico di praticare dello sport. Lo scopo di questo articolo è dare al monitore e alla monitrice qualche informazione utile per gestire al meglio l'attività fisica con i diabetici.

Il diabete è una malattia frequente, che affligge il 3% della popolazione in Svizzera. È dovuto alla carenza di un ormone prodotto nel pancreas, l'insulina, che serve a mantenere costante il tasso di zucchero nel sangue, indipendentemente dall'alimentazione.

Nel diabete di tipo 1, detto anche diabete giovanile, il pancreas non è più in grado di produrre insulina, che deve dunque essere somministrata al giovane sotto forma di iniezioni sotto-cutanee.

Nel diabete di tipo 2, o diabete dell'adulto, vi è ancora una certa

quantità di insulina secreta e il pancreas può essere stimolato grazie a pastiglie di vario tipo. Di conseguenza, almeno all'inizio, si può fare a meno delle punture.

Esistono anche altre forme di diabete, più rare, sulle quali non entrerò in materia.

Il diabete, a causa del tasso di zucchero troppo alto nel sangue, produce danni principalmente agli occhi (ed è la causa principale di cecità in Svizzera), ai reni (è la causa più frequente che porta alla dialisi), al cuore (infarti, angina pectoris), ai nervi, alle arterie ed aumenta il rischio di infezioni.

La terapia del diabete si basa su tre pilastri fondamentali:

1. la dieta
2. l'attività fisica
3. la terapia medicamentosa

Le 10 domande sul diabete e sull'attività fisica

1. A cosa serve fare dello sport se si è diabetici?

L'esercizio fisico necessita di energia, in modo particolare di zuccheri. Una parte dell'eccesso di zucchero del diabetico viene quindi bruciato durante l'attività fisica, impedendogli di esercitare la sua tossicità sulle arterie, sul cuore e sui reni. Inoltre, grazie all'esercizio fisico, si diminuiscono i grassi circolanti, a tutto beneficio delle arterie.

2. Quali sport sono indicati per le persone diabetiche?

Gli sport più indicati sono quelli «di resistenza», come la marcia, il ciclismo, le passeggiate in montagna, lo sci di fondo e il nuoto. Sono invece sconsigliati quelli in cui, in caso di perdita di conoscenza dovuta allo zucchero troppo basso (coma ipoglicemico), le conseguenze sarebbero disastrose, come l'arrampicata o il nuoto subacqueo.

3. A che intensità si deve praticare quest'attività sportiva?

Si consiglia l'intensità medio-bassa, che permette di bruciare nel modo migliore gli zuccheri e il grasso ed evita un rischio eccessivo d'affaticamento.

4. Quante volte ci si può allenare per settimana?

Il beneficio è provato a partire da 2 a 4 volte per settimana, ad un'intensità medio-bassa. Vale però la regola che più se ne fa, meglio è.

Vi sono degli atleti di punta diabetici, anche campioni olimpici mentre molti «sportivi della domenica» diabetici hanno notato netti miglioramenti del loro diabete da quando praticano regolarmente un'attività fisica.



5. Ci vuole un equipaggiamento specialé?

I diabetici hanno i piedi fragili a causa dei disturbi ai nervi e alle arterie. Per loro è dunque proibito camminare a piedi nudi e le loro calzature devono essere comode e spaziose. Inoltre il diabetico deve sempre portare con sé degli zuccheri nel caso che, a causa dello sforzo, la quantità di zucchero nel sangue diminuisca eccessivamente.

I diabetici che si iniettano l'insulina hanno anche un set d'urgenza e una carta speciale informativa da prendere con sé.

6. Quali precauzioni prendere prima dell'attività fisica?

Dopo aver identificato se vi sono diabetici nel gruppo, è importante informarli sulla durata e sull'intensità dell'esercizio fisico previsto. Questo consente loro di regolarsi, alimentandosi correttamente e dosando le loro medicine. È inoltre consigliato ai diabetici di evitare le temperature estreme, soprattutto in caso di diminuzione della sensibilità dei piedi, e di bere molto.

7. Cos'è il coma diabetico?

Il coma è definito come una diminuzione dello stato di coscienza, che nel diabetico è dovuto al tasso di zucchero troppo basso o troppo alto.

I sintomi che precedono la perdita di conoscenza in caso di zucchero troppo basso (coma ipoglicemico) sono l'irritabilità, la stanchezza, il tremore, delle sudorazioni profuse e dei discorsi incoerenti.

La causa principale dello zucchero troppo basso è un'alimentazione insufficiente unita ad un esercizio fisico prolungato.

Il diabetico è istruito sui sintomi causati dal tasso di zucchero troppo basso e su come agire di conseguenza, mangiando o bevendo cibi che sono ricchi di zucchero e riasorbiti velocemente.

8. Cosa fare se un diabetico si sente male?

La causa più frequente di malore è dovuta al tasso di zucchero troppo basso nel sangue. Dato però che quando lo zucchero è basso si può avere uno stato di euforia o confusio-



ne, è importante che il docente di educazione fisica controlli che il diabetico mangi lo zucchero che ha con sé, oppure beva bevande zuccherate come succhi di frutta o Coca-Cola.

L'attività fisica viene naturalmente interrotta per quel giorno e alla ripresa il diabetico saprà che dovrà mangiare di più prima di fare dello sport. È utile sapere che non si rischia nulla a dare dello zucchero ad un diabetico, dato che il coma legato ad un tasso di zucchero troppo alto è molto raro e non consente di fare attività fisica.

9. Un «gocchetto» può forse aiutare?

No. L'alcool è fortemente sconsigliato in quanto abbassa ancora di

più lo zucchero nel sangue e la pressione arteriosa.

10. A che età bisogna interrompere l'attività fisica?

Il 2% delle persone sopra i 60 anni è diabetico. Se si rispettano le precauzioni descritte sopra, non vi sono limiti di età. ■

Dr. med. Giovanni Rossetti, specialista FMH Medicina interna, lavora presso il Service d'endocrinologie universitaire, CHUV, 1011 Lausanne. Appassionato di sport di resistenza, è un eccellente podista e fondista.