



DIABETE MELLITO

L'attività fisica nei pazienti diabetici ha un valore terapeutico indiscutibile perché tra i tanti benefici che apporta è dimostrato che contribuisce in modo significativo a regolare i valori della glicemia e il compenso metabolico. Inoltre aumenta il senso di benessere e di sicurezza, riduce i livelli di depressione e l'ansia, accresce la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità fisiche, la sensazione di "poter dominare" lo stesso diabete. L'attività sportiva agonistica richiede maggiori adattamenti della terapia insulinica e/o ipoglicemizzante, miglior e specifico apporto calorico con la dieta, stimolando negli stessi pazienti motivati e responsabili la capacità di autocontrollo della glicemia, il desiderio di collaborazione attiva con il diabetologo pediatrico ed il pediatra di famiglia, oltre alla capacità di autogestione della malattia. Durante lo svolgimento dell'attività fisica si possono avere episodi di ipoglicemia o iperglicemia che vanno attentamente monitorati ma, soprattutto, prevenuti. Per evitare gli sbalzi glicemici e prevenire gli effetti collaterali e le conseguenze talora rischiose per la sicurezza del giovane atleta è importante rispettare alcuni accorgimenti e controllare sempre i valori della glicemia prima, durante (se l'allenamento si protrae oltre un'ora) e dopo l'attività motoria svolta.

INDICAZIONI

- ▼ Nei pazienti con diabete mellito di tipo 1 non esistono sport controindicati eccetto quelli estremi.
- ▼ I pazienti con diabete mellito di tipo 2 hanno esigenze talora limitate dal sovrappeso o dalla franca obesità. Per costoro sarà opportuno iniziare gradualmente (spesso tendono ad avere uno stile di vita sedentario, hanno difficoltà ad affrontare il confronto con i coetanei, rispetto ai quali si sentono più goffi). È opportuno iniziare con la marcia, la ginnastica, il nuoto. Poi gradualmente potranno svolgere anche loro lo sport che più gradiscono: è importante che la scelta sia personale, così da garantire continuità e costanza.

CONTROINDICAZIONI

- ▼ La fase acuta della malattia.
- ▼ Lo scompenso glicometabolico.

VANTAGGI

- ▼ L'attività motoria riduce il rischio metabolico, cardiovascolare, incrementa il metabolismo basale.
- ▼ Riduce il rischio di obesità; migliora la composizione corporea (massa magra/massa grassa), riduce il carico sulle articolazioni degli arti inferiori.
- ▼ Migliora la fitness aerobica e cardio-respiratoria, potenzia le masse muscolari;
- ▼ Aumenta la densità minerale ossea.
- ▼ Aiuta a conquistare maggiore sicurezza in se stessi, la capacità di condividere in gruppo le proprie esperienze, il rispetto delle regole.
- ▼ Combatte la possibilità che insorgano dipendenze (il paziente abituato alla terapia auto-inettiva è a maggior rischio).
- ▼ Modifica la percezione di essere "malato" nella certezza di poter essere un vincente.

SVANTAGGI

- ▼ Rischio di instabilità del controllo glicemico.
- ▼ Possibili ipoglicemie, specie nei pazienti più vulnerabili.

QUALI SPORT CONSIGLIARE?

- ▼ Lo sport o gli sport (alcuni ragazzi preferiscono diversificare l'attività sportiva durante la settimana o in base alle stagioni) che il soggetto preferisce.
- ▼ Non esistono sport controindicati, eccetto gli "sport estremi" che adesso tanto attraggono gli adolescenti. Questi, infatti, non garantirebbero un adeguato controllo glicemico con il rischio di ipoglicemia.

PRECAUZIONI

- ▼ Controllare l'intake calorico, per evitare carenze o eccessi nutrizionali, glicidici e proteici.
- ▼ Mantenere l'attività motoria, anche se con planning differenziati, durante i mesi estivi.
- ▼ Garantire un'adeguata idratazione ed un'integrazione elettrolitica bilanciata durante lo sforzo muscolare e nelle ore successive, se l'impegno e le condizioni climatiche lo richiedono.
- ▼ Bere in quantità adeguata alle perdite e integrando i sali minerali.