



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



**FAND CHIVASSO TO4**  
ONLUS

Associazione Italiana Diabetici  
Via Baraggino, Campus Associazioni, Casetta 4 - www.fandchivasso.it - info@fandchivasso.it - tel. 3497232167



Comitato di Ciriè Settimo Chivasso

ASL TO4 SSD Promozione salute, SS Diabetologia, SS Medicina Sportiva

## **+ MOVIMENTO - ZUCCHERO = SALUTE**



### **PERCHE' FARE ATTIVITA' FISICA?**

*Sono attività fisica tutti i movimenti del corpo, prodotti dal lavoro dei muscoli, che consumano calorie: per esempio camminare, andare in bicicletta, fare lavori manuali. Nella vita moderna questi movimenti si sono molto ridotti, ma il nostro corpo non è fatto per la sedentarietà. Ci stiamo ammalando di pigrizia! Un'attività fisica regolare ci mantiene più in forma sia fisicamente sia mentalmente, ci aiuta a prevenire molte malattie croniche e rallenta la perdita di capacità che accompagna l'invecchiamento.*

## **A COSA SERVE?**

### **IN CHE MODO L'ATTIVITA' FISICA FA BENE A CHI HA IL DIABETE?**

*L'attività fisica è utile per il controllo del peso corporeo e per sentirsi meglio. Nelle persone affette da diabete mellito tipo 1 e diabete mellito tipo 2 l'attività fisica riduce le glicemie e migliora il compenso glico-metabolico e, soprattutto, riduce il fabbisogno di farmaci (insulina o ipoglicemizzanti orali). E' importante praticare un controllo attento della glicemia per evitare le ipoglicemie.*



# FARE MOVIMENTO

## QUALE E QUANTA ATTIVITA' FISICA?

Per la salute di adulti e anziani sono adatti gli esercizi fisici di intensità moderata (quelli che sentiamo faticosi o abbastanza faticosi) e che durano più di una decina di minuti, per dare tempo a cuore e polmoni di aumentare gradualmente la loro attività in base alle richieste dei muscoli. Sono attività dette aerobiche perché lo sforzo consuma una maggiore quantità di ossigeno: per esempio camminare veloce, pedalare con buon ritmo, nuotare, ballare. Dobbiamo fare ogni giorno almeno mezz'ora di questi esercizi, o almeno 2 ore e mezza alla settimana se saltiamo qualche volta un giorno: è meglio non interrompere mai per più di due giorni l'attività fisica. Bisogna poi aggiungere, un paio di volte alla settimana, alcuni esercizi più intensi per allenare la forza dei muscoli, la robustezza delle ossa e la scioltezza delle articolazioni: per esempio flessioni, piegamenti, esercizi con piccoli pesi, attività di palestra, giochi sportivi.



## PER I PIU' GIOVANI

Bambini e ragazzi devono fare più movimento degli adulti e degli anziani: almeno un'ora al giorno di attività moderata o intensa, più esercizi per la forza muscolare e per stimolare le ossa (per es. attività sportive) da fare 2-3 volte alla settimana

## QUALCHE ESEMPIO PRATICO

Per raggiungere la quantità di attività fisica settimanale consigliata per la salute possiamo seguire questi esempi.

- Camminare in piano a 4 km/h per 30 min, 5 volte alla settimana
- Pedalare sulla cyclette a 50 W per 30 min, 5 volte alla settimana
- Andare in bicicletta in pianura a 15 - 20 km/h per 30 min, 3 volte alla settimana

Oppure:

Camminare 10 min tutti i giorni, più fare una volta alla settimana 1 ora di:

- balli di sala o di gruppo
- giardinaggio, bricolage, lavori manuali
- nordic walking
- nuoto libero, acquagym, aerobica leggera

E' inoltre raccomandabile:

- fare 2 volte alla settimana esercizi per l'equilibrio e la scioltezza articolare (es. Attività Fisica Adattata)
- fare un paio di piani di scale a piedi
- alzarsi spesso se si sta seduti (non stare fermi più di 1 ora e mezza di seguito)



# FARE SPORT

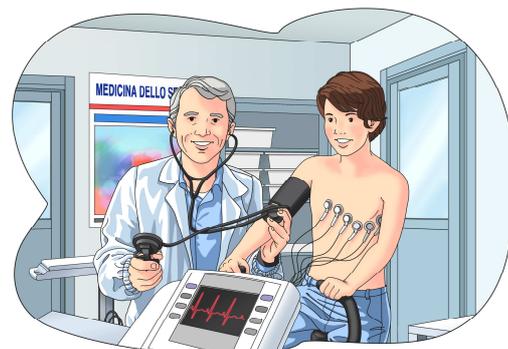
## INFORMAZIONI UTILI

*Le persone con diabete possono praticare sport anche a livello agonistico se:*

- *hanno un ottimo controllo metabolico*
- *non hanno complicanze invalidanti*
- *il diabetologo attesta buone condizioni*
- *ottengono l'idoneità dal medico dello sport, dopo visita specialistica ed esami*

*Possano fare sport a livello non agonistico:*

- *se non hanno gravi complicanze*
- *se ottengono dal medico curante o dal medico dello sport l'idoneità, in seguito a visita ed elettrocardiogramma*



## ALCUNE ATTENZIONI

*Precauzioni per praticare sport o attività fisica intensa:*

- *controllare la glicemia (di solito si riduce durante e/o dopo sforzo)*
- *adeguare le dosi e gli orari di terapia e di alimentazione in accordo con il diabetologo, specialmente se si assume insulina o ipoglicemizzanti appartenenti alle classi sulfaniluree e glinidi*
- *portare scorte di acqua e di zuccheri a rapido assorbimento*
- *curare l'igiene dei piedi, indossare scarpe e calze adatte*
- *preferire sport aerobici come corsa, ciclismo, nuoto*
- *scegliere attività con minore carico corporeo se si è in sovrappeso o si hanno problemi alla schiena o agli arti inferiori: es. nuoto, nordic walking, cyclette*
- *sono sconsigliati gli sport con alta possibilità di trauma o svolti in ambienti rischiosi come sport di combattimento, sport motoristici, subacquea, alpinismo*
- *in caso di glicemia superiore a 250 mg/dl o se vi è chetosi sarebbe meglio evitare di praticare attività fisica se non dopo aver corretto l'iperglicemia o la chetosi, meglio in accordo con il diabetologo di riferimento*

## COSA ORGANIZZA L'ASL?

1) Corsi di **Attività Fisica Adattata** (AFA) in collaborazione con le Amministrazioni Comunali interessate e la UISP (Unione Italiana Sport per Tutti). L'AFA, condotta da specialisti in scienze motorie, consiste in esercizi ginnici e di mobilità che riattivano le normali capacità di movimento, si svolge a piccoli gruppi (10-12 persone) con facilità di socializzare..

Per informazioni rivolgersi a:

Dipartimento di Prevenzione/SSD Promozione della Salute

Responsabile dr. Giorgio Bellan tel 011/8213314; segreteria tel 011/8212358;

fax 011/8212395; e-mail: [promozionesalute@aslto4.piemonte.it](mailto:promozionesalute@aslto4.piemonte.it)

2) Corsi di avvicinamento al **Nordic Walking** in collaborazione con i Comuni interessati, la UISP e associazioni sportive locali. Il Nordic Walking è una camminata resa più intensa e veloce con appositi bastoncini. Si può fare a Ivrea e Rivarolo Canavese nei "Campus del Cammino", aree verdi in cui istruttori qualificati sono a disposizione settimanalmente per insegnare la tecnica, o in varie sedi in cui si organizzano corsi su 4 incontri.

Per informazioni rivolgersi a:

Dipartimento di Prevenzione/SS Medicina Sportiva

Responsabile dr. Maurizio Gottin tel 011/9817216; fax 011/9817229

e-mail: [medicinasport.gassino@aslto4.piemonte.it](mailto:medicinasport.gassino@aslto4.piemonte.it)

SSD Promozione della Salute/dr.ssa Carla Francone segreteria tel 011/8212358;

tel 0125/414747; e-mail: [promozionesalute@aslto4.piemonte.it](mailto:promozionesalute@aslto4.piemonte.it)

3) **Gruppi di cammino**, con varie associazioni del territorio. Sono aggregazioni di persone radunate da un conduttore volontario formato dall'ASL (walking leader), allo scopo di compiere in piccoli gruppi percorsi adatti a camminare in modo salutare e rilassante.

Per informazioni rivolgersi a:

Dipartimento di Prevenzione/SSD Promozione della Salute

Responsabile dr. Giorgio Bellan tel 011/9217647; segreteria tel 011/8212358;

fax 011/8212395; e-mail: [promozionesalute@aslto4.piemonte.it](mailto:promozionesalute@aslto4.piemonte.it)

Ulteriori informazioni si possono trovare sul sito dell'ASL TO4 [www.aslto4.piemonte.it](http://www.aslto4.piemonte.it) :

**"Catalogo dei progetti di promozione della salute"**

\* Per la pratica del nordic walking è richiesto il certificato di idoneità sportiva non agonistica con elettrocardiogramma a riposo rilasciato dal medico curante o dal medico dello sport



**Attività Fisica Adattata**



**Nordic Walking**

**Gruppi di cammino**

