Una vita fisicamente attiva insieme a una sana alimentazione aiuta a gestire meglio il tuo diabete

Perché iniziare

- Riduce la **glicemia**
- Riduce l'**LDL** Aumenta l'**HDL**
- Riduce la **pressione** arteriosa
- Permette all'**insulina** di **agire meglio**
- Mantiene le **articolazioni flessibili** e **rinforza le ossa**
- Migliora l'**equilibrio**
- Rinforza i **muscoli**
- **Brucia calorie** e aiuta a mantenere e/o a perdere peso
- Aiuta a **dormire meglio**
- Riduce l'**ansia** e la **depressione**
- Riduce il rischio di **malattie cardiache** e migliora la **circolazione**
- Migliora l'**autostima** e la **qualità di vita**

Stare seduti per lunghi periodi di tempo **peggiora il controllo glicemico**

Come iniziare



Interrompi l'attività in caso di dolore o respiro affannato

Controlla la glicemia prima e dopo aver svolto l'attività fisica e fai attenzione a cali glicemici

Durante l'attività fisica porta sempre con te uno snack e l'acqua

1 Attività fisica giornaliera

Pensa a tutti i modi per muoverti di più nel corso della giornata


Fai le scale invece di prendere l'ascensore


Prendi l'autobus alla fermata successiva o scendi una fermata prima


Cammina mentre telefoni

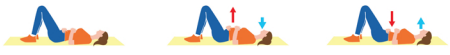

Mentre guardi la tv o sei al PC, alzati e cammina almeno 5 min ogni ora


Fai del giardinaggio

Anche restando seduti ci si può... muovere



2 Esercizi respiratori



Respirazione diaframmatica: disteso in posizione supina con le gambe piegate, i piedi appoggiati, le mani sopra l'addome e gli occhi chiusi, inspira lentamente e profondamente. L'uso delle mani aiuta a comprendere la corretta esecuzione dell'esercizio; se percepisci che l'addome si gonfia mentre l'aria entra e si sgonfia quando esce, stai lavorando correttamente. Nell'espirazione l'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.


Inspira ed espira lentamente ruotando il capo


Inspira ed espira lentamente inclinandoti in avanti fino al pavimento

3 Esercizi calistenici (con il peso del corpo)


Corsa sul posto a ginocchia alte


Affondo


Salto a gambe divaricate


Piegamenti a muro


Addominali

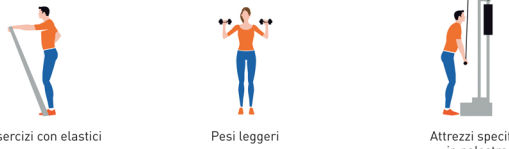

Piegamenti


Step

4 Esercizi aerobici


Cammino · Corsa · Nuoto · Bicicletta · Ballo

5 Esercizi di forza


Esercizi con elastici · Pesi leggeri · Attrezzi specifici in palestra

Progetto del Gruppo di studio interassociativo "Attività fisica e Diabete"

SID Società Italiana di Diabetologia

AMD 1974 Associazione Medici Diabetologi

Con il supporto non condizionato di

novo nordisk®