ESERCIZIO FISICO E DIABETE

Data 30 maggio 1998
Categoria metabolismo

Le abituali raccomandazioni per il diabetico che pratichi attività sportiva prevedono il divieto di iniziare la seduta atletica se la glicemia è maggiore di 250/300 mg/dl. Tali raccomandazioni derivano da un piccolo numero di studi non conclusivi effettuati negli anni 80. Recentemente Bob Hanisch ha studiato la risposta glicemica nel diabetico che effettui esercizi fisici con glicemia elevata. Ha controllato 1010 sessioni sportive di diabetici di tipo I e II in trattamento insulinico misurando la glicemia prima e dopo la sessione. Il tipo di esercizio (di intensità leggera-moderata) era scelto autonomamente dal paziente. L'Autore ha osservato un incremento della glicemia nel 1,3% dei casi, una diminuzione nel 98,7% . In conclusione nel 98,7% dei casi la proibizione dell'esercizio nel timore di un peggioramento metabolico non sarebbe stata corretta. Andrebbero riconsiderati i criteri sul livello accettabile di glicemia pre-esercizio. È richiesta sempre l'assenza di chetonuria.
Fonte: "Sport e Diabete" Periodico dell'Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici, anno 2 n. 6

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 17/11/2026 alle ore 13:13 | Pagina 1 di 1