

Diabetis i exercici

L'exercici físic és molt important per a les persones amb diabetis perquè baixa la glucèmia, millora el metabolisme, redueix les dosis que cal prendre de fàrmacs, ajuda a baixar pes, disminueix la pressió arterial i millora les xifres de colesterol. També millora la resistència física, la capacitat de treball i la qualitat de vida, i augmenta el benestar físic i psicològic.

Quant exercici he de fer?

S'ha de practicar de forma habitual. L'objectiu és fer uns 150 minuts d'exercici d'intensitat moderada a la setmana (uns 30 minuts 5 dies, o 50 minuts 3 dies), de tipus aeròbic. Caminar a ritme ràpid és una bona opció.



Com he de fer l'exercici?

La intensitat més adequada serà la que permeti mantenir una conversa sense dificultat mentre es fa exercici.

Quan estigui més entrenat, pot anar augmentant amb seny el temps, la intensitat i la pràctica d'altres tipus d'exercici.

S'han de fer estiraments abans i després de fer exercici.

Riscos, recomanacions i consells

- Utilitzi calçat còmode i ben lligat.
- Porti glucosa o sucre a la butxaca.
- Begui líquids durant i després.
- Eviti sempre les hores de més sol o molt fred, i després d'haver menjat molt. Porti un barret o gorra si fa sol.

- Vagi sempre acompanyat i eviti els llocs solitaris o allunyats.
- Porti una identificació on posi que és diabètic, el nom, telèfon i adreça.
- No són aconsellables els esports de gran exigència física, de grans esforços, o curses, o de risc per a la vida en cas de pèrdua de consciència (com alpinisme), de contacte (com arts marcials) o de força explosiva (com halterofília).

Per evitar hipoglucèmies, les persones que es tracten amb insulina hauran de menjar un suplement abans de la sessió. Injeixi la insulina en zones del cos amb poca activitat durant l'exercici.

No faci exercici si

- Es troba malament o li fa mal alguna cosa.
- El seu nivell de sucre abans de l'exercici és superior a 250 mg/dl, o inferior a 130 mg/dl, o si té cetona a l'orina, fins que aquesta situació es normalitzi.
- Desconeix els símptomes d'una hipoglucèmia.
- Fa molt temps que no es fa una anàlisi completa de sang.

Exemple

Dona de 60 anys que pesa 70 Kg i pren pastilles per a la diabetis. Surt a caminar amb una amiga.

- Al principi: caminen 4 dies a la setmana, 20 min, a pas normal.
- Després: caminen 10 minuts a un pas normal, 10 minuts ràpid i 10 a pas normal. En total, 30 min.
- Ja de costum: surten cada dia durant 40 minuts (10 normal, 20 ràpid i 10 normal).