



COME SI CURA: stile di vita

I due fattori su cui concentrarsi per uno stile di vita corretto sono alimentazione e attività fisica; le norme per una giusta nutrizione in un diabetico di tipo 2 o in un soggetto considerato a rischio non sono diverse da quelle consigliate a chiunque, se non per la necessità di una riduzione dell'apporto alimentare di zuccheri semplici, la preferenza da accordare a zuccheri a basso indice glicemico e agli alimenti ricchi in fibre e la necessità di perdere un certa percentuale di peso corporeo in caso di obesità. L'altro consiglio fondamentale è quello di evitare una vita sedentaria; non vi sono attività fisiche più efficaci di altre per la cura del diabete e tutte sono utili allo scopo, anche se in linea teorica sono preferibili attività di tipo aerobico, ossia quelle attività in cui gli stessi gruppi muscolari lavorano in continuazione a bassa o media intensità. Basterebbe anche camminare 30-40 minuti al giorno per favorire il mantenimento del peso corporeo ideale, migliorare la sensibilità all'insulina e tenere più bassi i livelli di grassi e glicemia nel sangue. Lo sport può essere poi un alleato particolare per i diabetici di tipo 1, non solo per i benefici fisici che possono trarne, ma anche per motivazioni psicologiche, soprattutto per i più giovani: aiuta ad accrescere la fiducia in se stessi e facilita le relazioni sociali con i propri coetanei, inducendo anche un maggiore impegno per l'autogestione terapeutica. In questi casi deve essere tenuto nella giusta considerazione qualche piccolo accorgimento; in particolare, per i pazienti diabetici di tipo 1 che fanno insulina ad ogni pasto, saper ridurre la dose di insulina prima del pasto, ovvero saper calcolare la quantità di zuccheri da assumere prima dell'attività fisica, misurare il livello di glucosio nel sangue prima, durante e dopo l'attività fisica, mantenere un giusto livello di idratazione. Restano poi valide le piccole regole consigliate a tutti coloro che si accingono a fare sport: il programma dell'attività fisica dovrà prevedere un graduale aumento dello sforzo e fissare obiettivi realistici, ogni allenamento deve iniziare con una fase di riscaldamento e una di defaticamento e prevedere un momento dedicato allo stretching. In ogni caso sarà fondamentale la collaborazione con il diabetologo per regolare l'alimentazione e la terapia insulinica in base all'intensità e alla durata dell'allenamento e per imparare ad autocontrollarsi per gestire al meglio l'attività fisica.