

Attività Fisica e Diabete



www.diabete-rivistamedia.it/attivita-fisica-e-diabete-un-video-per-il-paziente/

Maurizio di Mauro

*Responsabile UO Diabetologia
Policlinico di Catania*



- ✓ L'attività fisica consente un miglioramento rilevante della qualità di vita attraverso la riduzione del peso corporeo, il miglioramento della glicemia e di altri innegabili benefici sui lipidi e sulla pressione arteriosa
- ✓ Un'attività fisica programmata e corretta riduce il rischio cardiovascolare, elevatissimo nel paziente diabetico
- ✓ In ogni visita ambulatoriale si dovrebbe effettuare la verifica non solo del diario glicemico ma anche di quello dell'attività fisica
- ✓ Un'attività fisica ben programmata e strutturata riduce le temute ipoglicemie grazie alla prevedibilità della caduta glicemia
- ✓ È importante ricordare che ogni attività fisica prevede una fase di riscaldamento, un fase centrale e una fase di stretching