

Esercitatevi nel percorso verso  
un cuore più sano



# L'attività fisica ti fa bene, e ti diverte!

Se sei fra coloro che sono entusiasti dello sport e adorano allenarsi in modo rigoroso presso la loro palestra, buon per te! Ma se sei come la maggior parte di noi, hai probabilmente bisogno di una piccola spinta per scoprire i benefici in termini di salute e, perché no, di divertimento che si possono trarre dal praticare regolarmente una qualsiasi attività sportiva.

Quasi tutti, sia giovani che anziani possono trarre beneficio dall'attività fisica - compresi coloro che hanno malattie croniche e coloro che non ne hanno. Per le persone affette da malattia coronarica, l'attività fisica riveste una particolare importanza.

In questo opuscolo scoprirai quali sono i vantaggi che derivano dalla pratica dell'attività sportiva e quali sono gli sport che meglio si adattano alle tue esigenze.

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi è importante che tu ne parli con il tuo medico per concordare insieme il programma su misura per te.



# Perché bisogna fare attività fisica?

## **L'esercizio fa bene al tuo cuore!**

Il tuo cuore è un muscolo. Come qualsiasi altro muscolo, esso ha bisogno di essere attivo. Dovresti chiedere al tuo medico quale programma di attività fisica è adatta a te. Per la maggior parte delle persone, un esercizio moderato di 20 minuti per tre volte alla settimana aiuta a ridurre il rischio di malattia coronarica.

## **L'attività regolare aiuta ad aumentare il livello di colesterolo**

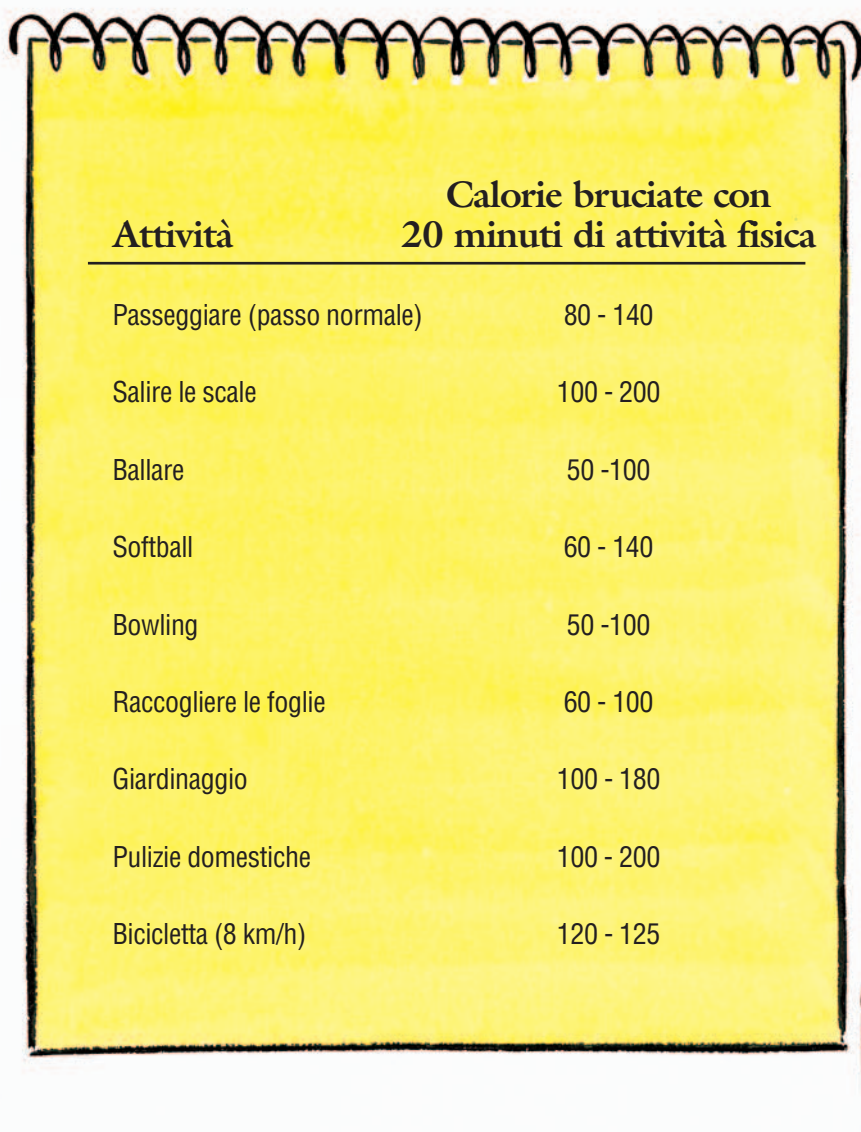
**“buono”** (chiamato colesterolo HDL). Il colesterolo HDL rimuove il colesterolo “cattivo” (colesterolo LDL) dalle arterie. Un livello elevato di colesterolo LDL nel sangue può causare un accumulo di lipidi nelle arterie, bloccando il flusso sanguigno e portando presumibilmente ad un infarto.

**Inoltre l'attività fisica può aiutare a ridurre la pressione arteriosa.** Se la tua pressione è troppo elevata (ipertensione), il tuo rischio di malattia cardiaca e di possibile infarto o ictus è maggiore di quanto non sarebbe se tu tenessi la pressione arteriosa sotto controllo. L'attività fisica ti aiuta a fare questo.

## **Fare sport ti aiuta anche a perdere peso**

**e a migliorare la glicemia.** Essere in sovrappeso può far aumentare notevolmente il rischio di malattia cardiaca, poiché favorisce un aumento della pressione e dei livelli di colesterolo. Perdere peso attraverso un programma combinato di ginnastica e dieta ti aiuterà a mantenere il cuore più sano e il diabete sotto controllo.





<u>Attività</u>	<b>Calorie bruciate con 20 minuti di attività fisica</b>
Passeggiare (passo normale)	80 - 140
Salire le scale	100 - 200
Ballare	50 - 100
Softball	60 - 140
Bowling	50 - 100
Raccogliere le foglie	60 - 100
Giardinaggio	100 - 180
Pulizie domestiche	100 - 200
Bicicletta (8 km/h)	120 - 125





## L'attività fisica ha anche altri effetti benefici sulla salute...

L'esercizio rafforza anche i polmoni, tonifica i muscoli e mantiene le articolazioni in buono stato. Se sei diabetico, l'esercizio rappresenta una parte importante per raggiungere un controllo ottimale del diabete.

### ...e ti aiuta a gestire lo stress

Quasi tutti almeno una volta nella vita hanno avuto a che fare con lo stress. Gli effetti dello stress sono il risultato dell'ormone epinefrina (adrenalina), che viene rilasciato nel sangue, accelerando il cuore e aumentando la pressione arteriosa. Il rilascio di epinefrina può essere determinato da una qualsiasi causa che crea tensione o spaventa oppure quando si richiede troppo al proprio fisico. L'essere sottoposti

a stress in modo occasionale non rappresenta

solitamente un pericolo. Tuttavia, lo stress continuo potrebbe avere un effetto negativo sulla tua salute. Se soffri di stress, ciò dipende dal tuo modo di reagire allo stress. L'attività fisica è un metodo eccellente per combattere lo stress. Incorporare un programma regolare di esercizi nella tua routine quotidiana può aiutarti a combattere lo stress in modo più efficace. Eccoti alcuni buoni consigli che ti aiuteranno a gestire lo stress:

- Pianifica la tua giornata.
- Fissa scadenze realistiche nel lavoro.
- Adattati alle situazioni.
- Cerca di non "fare la guerra" allo stress.
- Fai ginnastica regolarmente.
- Segui una dieta bilanciata.
- Dedica ogni giorno un po' di tempo al relax.
- Prenditi del tempo libero! Cambiare *routine* può aiutare a rilassarsi.



# Come scegliere le attività adatte a te

Molti tipi di attività fisica sono divertenti, sebbene solo un'attività regolare e corroborante può migliorare la salute del tuo cuore. Questa attività viene denominata "aerobica" e comprende le seguenti attività: jogging, nuoto, saltare con la corda, sci di fondo. Anche le passeggiate, la bicicletta e il ballo possono rafforzare il tuo cuore se fatti in modo abbastanza veloce e prolungato. Scegli un'attività o gruppi di attività che ti divertono e che meglio si adattano alla tua routine quotidiana.

Prima di iniziare qualsiasi attività è importante discutere il programma di esercizi con il tuo medico. Ciò risulta particolarmente importante se hai una malattia cardiaca o hai avuto un infarto, se hai già compiuto 50 anni e non sei abituato ad un'attività energica oppure se hai una anamnesi familiare di malattia cardiaca in età giovanile. Il tuo medico può aiutarti a pianificare un programma di esercizi su misura per te.



# Pronti!

# In posizione!

# Via!

Ora che hai già parlato con il medico ed hai scelto quella o quelle attività che presumi ti faranno maggiormente divertire, sei pronto ad iniziare.

Raggiungerai il miglior risultato con il minor sacrificio, se seguirai questi semplici suggerimenti:

**Vai piano!** Prima di ciascuna sessione di esercizi, dedica un periodo di 5 minuti per fare stretching ed esercizi lenti in modo tale da dare al tuo corpo la possibilità di “riscaldarsi”. Alla fine della sessione, fai altri 5 minuti di “raffreddamento” a ritmo più lento e meno energico.

**Ascolta il tuo corpo.** Una certa rigidità è normale agli inizi. Ma se ti fai male ad un'articolazione oppure strappi un muscolo o un tendine, sospendi gli esercizi per alcuni giorni al fine di evitare ulteriori danni. La maggior parte dei problemi legati alle articolazioni o a muscoli minori può essere risolta con il riposo e gli antidolorifici. (N.B.: Prima di prendere antidolorifici consulta il tuo medico.)

**Fai attenzione ai segnali di allarme.** L'esercizio fisico può rafforzare il cuore, ma alcuni tipi di attività fisica possono peggiorare problemi cardiaci preesistenti. I segnali di allarme comprendono: vertigini improvvise, sudori freddi, pallore, svenimento, dolore o “compressione” al torace, dopo l'esercizio fisico. Se noti qualsiasi segnale di questo tipo, sospendi l'attività e chiama immediatamente il tuo medico.

## Tieni duro!

Molte persone scoprono di essere molto brave ad iniziare il loro programma di attività fisica, ma dopo un po' di tempo trovano varie ragioni per smettere. Eccoti alcuni suggerimenti utili per aiutarti a perseverare:



# Consigli per compiere attività fisica programmata come “training”

- Non iniziare programmi di esercizio fisico senza screening delle complicanze del diabete e/o delle dislipidemie.  
Anche se non esistono complicanze, è utile una visita preliminare presso un Centro qualificato di Medicina dello Sport.
- Rivalutare almeno annualmente l'assenza di controindicazioni.
- Caratteristiche dell'esercizio:
  - *tipo*: aerobico; evitare gli esercizi isometrici (“di resistenza”) e quelli che comportano ripetuti rimbalzi e scuotimenti del capo;
  - *durata*: 20-60 min per ogni sessione;
  - *dispendio energetico*: 700-2000 Kcal/settimana;
  - fasi di “*riscaldamento*” e di “*raffreddamento*”, costituite da 5-10 min di esercizi leggeri, dovrebbero precedere e seguire ogni sessione;
  - *frequenza delle sessioni*: almeno 3-5 volte la settimana, meglio se quotidiana o a giorni alterni;
  - *luogo*: confortevole, non troppo caldo o freddo e con tasso di umidità controllato;
  - *atmosfera psicologica*: serena, tale da favorire la socializzazione, l'attività fisica deve aumentare il benessere e l'autostima, e non essere fonte di preoccupazione e di competizione.
- Ricordare che l'attività agonistica non presenta benefici di tipo terapeutico, in quanto può indurre alla pratica di esercizi inappropriatamente intensi.
- Usare calzature appropriate e ispezionare i piedi prima e dopo l'esercizio.



# Raccomandazioni per chi assume insulina

- Misurare la glicemia prima e dopo l'esercizio le prime volte che questo viene eseguito
- Se l'esercizio è prolungato, misurare la glicemia almeno ogni ora, possibilmente ogni mezz'ora.
- Non iniziare l'attività fisica se il valore glicemico è  $<100$  o  $>250$  mg/dl e se è presente chetonuria.
- Ricordare che lo stato di insulinizzazione modifica grandemente la risposta glicemica all'esercizio.
- Programmare, se possibile, la distanza dell'esercizio dall'ultima iniezione di insulina:
  - almeno 3 ore dopo l'iniezione di insulina pronta;
  - almeno 2 ore dopo l'iniezione di analogo Lys-Pro dell'insulina;
  - almeno 8 ore dopo l'iniezione di insulina intermedia.
- Se non è possibile programmare il tempo dell'esercizio, ridurre la dose di insulina che lo precede.
- Se l'esercizio non è stato programmato, farlo precedere da uno spuntino glucidico (es., pane o frutta) e controllare frequentemente la glicemia.
- Se l'esercizio supera i 30 min. e la glicemia di inizio è inferiore a 150 mg/dl, consumare uno spuntino glucidico (50 gr di carboidrati sotto forma di pane o frutta) anche se la distanza dall'ultima somministrazione insulinica è ottimale.
- Se l'esercizio supera i 30 min. consumare spuntini glucidici ogni mezz'ora: durante l'esercizio è possibile assumere piccole quantità di zuccheri a pronto assorbimento (es. bevande zuccherate, succhi di frutta, ecc.).
- Chiedere al medico se è necessario ridurre le dosi di insulina dopo l'esercizio.
- Non effettuare esercizio fisico moderato o intenso dopo cena, per evitare il rischio di ipoglicemie notturne.
- Non effettuare attività fisica moderata o intensa quando si è soli.
- Dire agli amici, compagni o eventuali allenatori che si è diabetici e istruirli sul tipo di soccorso da portare in caso di ipoglicemia.

## Fai dell'esercizio fisico una parte della tua routine quotidiana.

Cerca di camminare il più possibile anziché guidare la macchina o usare i mezzi pubblici. Camminare è un buon esercizio fisico e può essere fatto in modo salutare da quasi tutti indistintamente. Usa le scale anziché l'ascensore o la scala mobile. Anche passare l'aspirapolvere, tagliare l'erba del prato, fare giardinaggio e altre attività domestiche sono vere e proprie attività fisiche.

## Scegli una o più attività che ti divertano.

Se il jogging non ti piace, che ne dici del ballo o del giardinaggio?

## Fai varie attività fisiche anziché solo una

La varietà di esercizi ti aiuterà a tenere duro - ad esempio facendo una lunga passeggiata una o due volte alla settimana e giocando a tennis con un amico nei fine settimana.

## Un'ultima cosa . . .

A meno che il tuo medico dica che dovresti interrompere l'attività fisica per motivi di salute, non mollare il tuo programma. Se non te la senti più di andare avanti perché pensi di non andare veloce come "dovresti", allora ridefinisci gli obiettivi dandoti obiettivi più realistici e a breve termine, così come più ambiziosi. Se scopri di annoiarti, prova a fare gli esercizi in compagnia di un amico. Oppure passa ad un'altra attività fisica.

Ricorda . . .

I premi (ovvero i benefici in termini di salute) che ricevi dall'attività fisica

# valgono bene lo sforzo!



11 Diabetes  
Heart Care  
Network