



ATTIVITÀ MOTORIA E DIABETE

Una solida e consolidata evidenza scientifica dimostra come una dieta corretta, un adeguato livello di attività fisica e la diminuzione dei tempi di sedentarietà siano fondamentali nella prevenzione e cura del diabete di tipo 2. Nel consigliare e prescrivere l'esercizio fisico in un paziente diabetico vanno considerati:

- intensità (con valori di fatica auto-percepita medio-intensa)
- frequenza (almeno 2-3 volte la settimana)
- volume (secondo le indicazioni OMS minimo 150 minuti alla settimana di attività medio-intensa).

È importante un efficace abbinamento tra esercizio aerobico ed esercizio per l'aumento della forza muscolare.

COMPORAMENTI PER LA TUTELA DELLA SALUTE DI TUTTI

- Tieni sempre la mascherina, coprendo naso e bocca
- Igienizza spesso le mani, anche all'ingresso e all'uscita di stanze, ambulatori e uffici
- Rispetta il distanziamento fisico
Tieni uno spazio di almeno un metro tra te e le altre persone



ATTENZIONE ALLA SEDENTARIETÀ... NUOCE GRAVEMENTE ALLA SALUTE!

A chi non ama l'attività in palestra può essere consigliata, con criteri simili, l'attività all'aria aperta autosomministrata, o meglio ancora effettuata in gruppi organizzati come quelli di cammino o nordic walking.

GRUPPI DI CAMMINO



CENTRI ANTIFUMO



CENTRI DIABETOLOGICI



È opportuno che l'attività sia svolta sotto la supervisione di laureati in Scienze Motorie, possibilmente in palestre appartenenti alla rete regionale PPS-AMA.