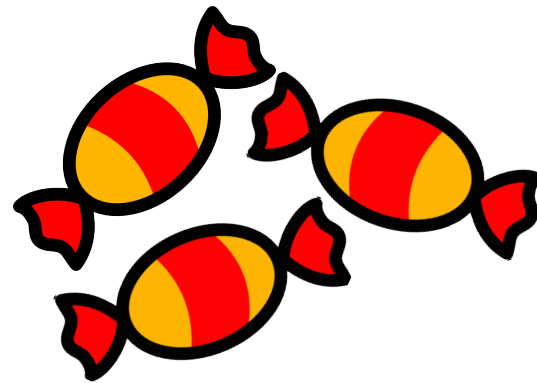
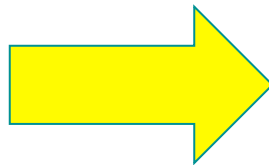


Adattamento fisiologico dello **sport**

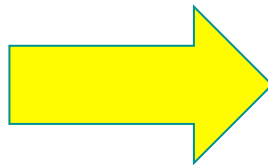
Nei primi minuti di attività l'energia impiegata dal nostro organismo deriva dalle riserve di zucchero (**glucosio**) accumulate nei **muscoli** e nel **fegato** sotto forma di **glicogeno**



Adattamento fisiologico dello **sport**

Quando l'esercizio fisico si **protrae >30 minuti**, i muscoli cominciano ad utilizzare come fonte di energia i **grassi**.

Necessario l'intervento di una serie di **ormoni** → **l'insulina**, che deve essere presente in quantità sufficiente per consentire al glucosio di entrare nelle cellule muscolari, il **glucagone** e le **catecolamine**.



Linee Guida per l'esercizio fisico **sicuro**

Terapia Insulinica

- ✓ **Controllare** sempre la glicemia **prima** e **dopo** l'esercizio
- ✓ Scegliere bene la **dose** di insulina
- ✓ Se necessario, **ridurre** la dose d'insulina del pasto **precedente** e/o **successivo** all'attività prevista **del 10-50%**, in funzione del tipo di sport, della sua durata e intensità
- ✓ Fare attenzione alle **temperatura** esterna e alla **sede di iniezione** (modificano l'assorbimento dell'insulina)

Linee Guida per l'esercizio fisico **sicuro**

Alimentazione

- ✓ Dieta sufficientemente ricca di **carboidrati complessi** (**50-60%** del fabbisogno calorico)
- ✓ Se l'attività fisica **> 45 minuti**, allora è necessario apporto di carboidrati durante l'attività (**15-30g CHO** ogni 45 minuti),
- ✓ Se la glicemia 30' prima di iniziare l'attività fisica è **< 100 mg/dl** bisogna assumere carboidrati (crackers, fette biscottate o frutta, 15-20g)
- ✓ Dopo l'attività fisica il **tempo di attesa** fra iniezione e pasto deve essere ridotto fino alla metà

Linee Guida per l'esercizio fisico **sicuro**

Autocontrollo

NON iniziare mai un'attività sportiva se:

- **ipoglicemia** (glicemia minore di 80 mg/dl)
- la **glicemia troppo alta** (maggiore di 250-300 mg/dl)
- sono presenti **chetoni** nelle urine

Se **ipoglicemia** durante l'attività sportiva:

- interrompere immediatamente l'esercizio
- assumere subito **CHO** (averne sempre a portata di mano)
- avvertire coach/allenatore

Linee Guida per l'esercizio fisico **sicuro**

- ✓ Controllare **glicemia** e **chetonuria** prima dello sport.
- ✓ Regolarsi adeguatamente se glicemia < 80 mg/dl, se > 250 mg/dl, o se sono presenti i chetoni.
- ✓ Fare attenzione **all'ipoglicemia** durante lo sport e nelle **ore successive**
- ✓ Avere con sé una fonte di **carboidrati semplici** (**zucchero**, caramelle, succhi di frutta)
- ✓ Assumere una buona quantità di **liquidi** prima, durante e dopo la pratica sportiva