



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

I nostri contatti

**S.S.D. Endocrinologia e
diabetologia**

E-mail:

diabetologia.vercelli@aslvc.piemonte.it

Tel.: 0161 593415

Attività e diabete

**L' ATTIVITA' FISICA CONTRO IL
DIABETE**

L'attività fisica

Le attività fisiche aerobiche e di forza sono importanti sia per la prevenzione che per il trattamento della malattia diabetica e la loro combinazione aumenta i benefici. Per tale ragione, il paziente diabetico dovrebbe includere entrambe le tipologie di attività nel proprio stile di vita.

L'attività fisica:

- contribuisce al calo di peso;
- fa consumare glucosio nei muscoli e, quindi, riduce la glicemia;
- aumenta la sensibilità insulinica, correggendo quindi una delle cause del diabete;
- aumenta il colesterolo HDL ("buono") e riduce la pressione arteriosa, migliorando molti fattori di rischio delle complicanze croniche.



**ANCHE UNA
SEMPLICE
PASSEGGIATA
QUOTIDIANA
DI 30-45 MINUTI,
MEGLIO SE CON
PASSO UN PO'
SPEDITO, SI
TRADUCE IN
VANTAGGI
NOTEVOLI DAL
PUNTO DI VISTA DEL
DIABETE.**

Per evitare di ingrassare o per perdere peso può essere utile conoscere quanta attività fisica è necessaria per "consumare" quello che viene assunto con l'alimentazione.

Ad esempio:



una tazza di latte intero
= 25 min di passeggiata



una pizza margherita
= 105 min di passeggiata



un hamburger piccolo
= 18 min di corsa



un piatto di pasta condita
= 55 min di cyclette