

## DIABETUL ZAHARAT TIP 1 SI EXERCITIUL FIZIC



O viata sanatoasa cuprinde o alimentatie sanatoasa si exercitiu fizic regulat.

Indiferent daca o persoana are sau nu diabet, activitatea fizica regulata este necesara pentru starea de sanatate a organismului, avand efect si asupra starii de bine a omului.

In cazul persoanelor cu diabet tip 1 este foarte importanta ajustarea dozelor de insulina in functie de cantitatea de alimente ingerata, de activitatile zilnice sau de cele sportive, pentru prevenirea variatiilor glicemice.

**Hipoglicemia** (glicemie  $<70$  mg/dl sau  $3.0$  mmol/l) poate apare in cursul sau dupa un exercitiu fizic intens, de aceea trebuie monitorizata valoarea glicemiei inainte, in timpul si dupa terminarea activitatii fizice. Corectarea acesteia se face cu 15-20 g de carbohidrati rapizi (120 ml suc de fructe, 3-4 tablete de glucoza), repetarea glicemiei dupa 15 minute, iar daca valoarea glicemiei nu creste, se repeta procedura descrisa anterior pana ce glicemia revine la normal.



Cand se incepe un antrenament sau urmeaza un efort fizic mai intens, este necesar sa ne masuram glicemia, sa avem un aport caloric suficient, poate va fi nevoie de o gustare inainte sau dupa antrenament, sa avem suficiente teste si insulina la noi si de asemenea, antrenorul ar trebui informat despre situatia in care ne aflam pentru a putea preveni un eveniment nedorit.

Pentru a minimiza riscul de hipoglicemie in timpul efortului fizic, este bine ca acesta sa fie inceput cand nu mai este insulina activa in corp (exemplu: la 3 ore dupa masa si analogul rapid injectat pentru carbohidratii respectivi).

Efortul fizic are un efect prelungit de scadere a glicemiei, chiar si pana la 10-12 ore, de aceea trebuie tinut cont si de doza de insulina bazala, care trebuie scazuta, mai ales daca efortul s-a facut dupa masa. Un pacient cu diabet ar trebui sa ceara sfatul medicului sau curant inainte de a practica sport de performanta.

**Hiperglicemia** poate apare in cazul unui efort fizic de intensitate mare, cum ar fi ridicarea greutatilor, sprintul, inotul, de obicei in competitii sportive cand nivelul hormonilor adrenergici este crescut. Trebuie sa verificam nivelul glicemiei si sa facem corectiile necesare in asa fel incat sa nu apara hipoglicemia.

*Stiati ca* multi sportivi de performanta, care au castigat numeroase premii pe parcursul carierei au si ei diabet tip 1? Va voi enumera cativa dintre ei:

**Jay Cutler** - fundas (fotbal american) - foto,

**Sam Fuld** - aruncator (baseball),

**Chris Dudley** - NBA (baschet),

**Scott Varplank** - a castigat de 5 ori Turneul PGA (jucator profesionist de golf)

**Gary Wayne Hall Jr.** - a castigat 5 medalii de aur la inot, etc.



*Dr. Roiban Andrada Larisa*

*Medic rezident diabetolog*