



Άσκηση για τον Διαβήτη

Ποια σωματική άσκηση προτείνεται για ανθρώπους με διαβήτη και πως πρέπει να γίνεται;

Οι διαβητικοί πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε τακτική (30 λεπτά, 5-7 ημέρες την εβδομάδα) αεροβική άσκηση μέτριας έντασης (περπάτημα, τζόκινγκ, ποδηλασία ή κολύμβηση). Ακόμα και η τακτική άσκηση χαμηλότερης έντασης και διάρκειας ή η αεροβική άσκηση σε αραιότερα διαστήματα έχουν αποδειχθεί ότι έχουν ευεργετικά αποτελέσματα. Εφόσον δεν υπάρχουν αντενδείξεις, οι ενήλικες με διαβήτη τύπου 2 πρέπει να ενθαρρύνονται να κάνουν και ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών με βάρη τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Η δυναμική άσκηση με βάρη φαίνεται να σχετίζεται με βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη ενώ ένα συνδυασμένο πρόγραμμα αεροβικής άσκησης και ασκήσεων με βάρη για ενήλικες με διαβήτη τύπου 2 φαίνεται να προσφέρει επιπλέον πλεονέκτημα. Η άσκηση σε διαβητικούς ασθενείς θα πρέπει να αρχίζει σταδιακά, τόσο ως προς την ένταση, όσο και ως προς τη διάρκεια και πρέπει να γίνεται όταν τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος το επιτρέπουν και εφόσον προηγηθεί έλεγχος από τον ιατρό.

Στις περιπτώσεις όπου χρησιμοποιείται ινσουλίνη, η άσκηση πρέπει να αποφεύγεται όταν η γλυκόζη είναι υψηλή (τιμές > 250 mg/dl) ή όταν υπάρχει κετονουρία. Στις περιπτώσεις που η άσκηση δεν ήταν προγραμματισμένη, το άτομο πρέπει να πάρει επιπλέον υδατάνθρακες πριν από την έναρξη της άσκησης.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.