

Άθληση και σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1

Η άσκηση επιδρά στη γλυκόζη αίματος

Είναι γνωστό ότι υπάρχουν μερικοί μηχανισμοί με τους οποίους η άσκηση μειώνει τη γλυκόζη αίματος και αυτοί είναι:

- Η άσκηση αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, επομένως τα κύτταρα έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα να χρησιμοποιούν την ινσουλίνη για να προσλαμβάνουν τη γλυκόζη από το αίμα, κατά τη διάρκεια της άσκησης αλλά και μετά από αυτή.
- Όταν οι μύες λειτουργούν κατά τη διάρκεια της άσκησης, διεγείρουν έναν άλλο μηχανισμό που δεν εξαρτάται από την ύπαρξη ινσουλίνης. Ο μηχανισμός αυτός επιτρέπει στα κύτταρα να προσλαμβάνουν γλυκόζη και να τη χρησιμοποιούν για την παραγωγή ενέργειας είτε είναι διαθέσιμη ινσουλίνη είτε όχι.

Αυτή είναι ερμηνεία για το πώς η άσκηση μπορεί να προκαλέσει χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, σε σύντομο χρονικό διάστημα. Επίσης, όταν ασκείται κάποιος σε τακτική βάση, τότε μπορεί να επιτευχθεί μείωση της HbA1c.

Κατανόηση του ρόλου της επίδρασης της άσκησης στη γλυκόζη αίματος

Η επίδραση της άσκησης στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, διαφέρει ανάλογα με τη χρονική διάρκεια αλλά και την ένταση της άσκησης, καθώς και από πολλούς άλλους παράγοντες. Η σωματική δραστηριότητα και ιδιαίτερα η άσκηση, κάνοντας το σώμα πιο ευαίσθητο στην ινσουλίνη, μπορεί να μειώσει τη γλυκόζη αίματος έως και 24 ώρες ή σπάνια και περισσότερο, μετά το τέλος της.

Κάθε διαβητικό άτομο θα πρέπει να εξοικειωθεί με το πώς ανταποκρίνεται η γλυκόζη του αίματός του στην άσκηση. Συχνός έλεγχος της γλυκόζης, πριν και μετά την άσκηση, μπορεί να βοηθήσει. Τα αποτελέσματα αυτών των ελέγχων της γλυκόζης μπορούν να δείξουν πώς το κάθε άτομο αντιδρά στις διαφορετικές δραστηριότητες. Η κατανόηση αυτών των αποτελεσμάτων μπορεί να αποτρέψει την υπογλυκαιμία.

Υπογλυκαιμία και άσκηση

Κάθε διαβητικό άτομο θα πρέπει να είναι προετοιμασμένο για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας και ιδιαίτερα τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο. Εάν εμφανιστεί υπογλυκαιμία κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση, πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα, χρησιμοποιώντας την ίδια διαδικασία όπως εάν αυτή εμφανίζεται οποιοδήποτε άλλη στιγμή της ημέρας, δηλαδή:

- Απαραίτητη η πρόσληψη 15-20 γραμμαρίων ταχείας δράσης υδατανθράκων (αθλητικά ποτά, αναψυκτικά ή ταμπλέτες γλυκόζης, είναι όλες οι καλές ιδέες).
- Αναμονή 15-20 λεπτά και επανέλεγχος της γλυκόζης αίματος.
- Αν εξακολουθεί να είναι χαμηλή και τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας δεν υποχωρούν, απαιτείται επανάληψη της λήψης υδατανθράκων.

Μετά την υποχώρηση της υπογλυκαιμίας, επάνοδος στα κανονικά γεύματα και σνακ, όπως έχουν προγραμματιστεί από το γιατρό.

Αν κάποιος θέλει να συνεχίσει την προπόνηση, θα πρέπει να κάνει ένα διάλειμμα, για να αποκατασταθούν τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ανάλογα με το ποια δραστηριότητα θα ακολουθήσει και πόση ινσουλίνη κυκλοφορεί στο αίμα. Αν δεν διακοπεί η άσκηση, απαιτείται η επιβεβαίωση ότι γλυκόζη στο αίμα έχει επανέλθει τουλάχιστον πάνω από 100 mg/dl, πριν από την έναρξη της άσκησης και πάλι.

Θα πρέπει να τονιστεί και πάλι ότι η χαμηλή γλυκόζη στο αίμα μπορεί να συμβεί και μετά το τέλος της σωματικής δραστηριότητας. Το γεγονός αυτό είναι πιο πιθανό να συμβεί, αν:

- Γίνει νέα λήψη όχι προσαρμοσμένης δόσης ινσουλίνης
- Παραλειφθεί ένα γεύμα ή δεν υπάρξει λήψη τροφής μέσα σε 30 λεπτά έως 2 ώρες μετά τη διακοπή της άσκησης
- Η άσκηση έγινε για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Η άσκηση ήταν αρκετά έντονη

Αν η υπογλυκαιμία συμβαίνει τακτικά σε άσκηση ρουτίνας, τότε ο θεράπων ιατρός θα αναπροσαρμόσει την υπάρχουσα θεραπεία.

Πηγές:

- ⊕ <http://www.diabetes.org/>
- ⊕ http://care.diabetesjournals.org/content/27/suppl_1/s58.full
- ⊕ <http://www.medscape.com/viewarticle/846623>

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Σάχαρο
- Γλυκόζη
- Ινσουλίνη
- Υπογλυκαιμίες
- Άσκηση