

## Η σημασία της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας και της άσκησης στο σακχαρώδη διαβήτη

### Εισαγωγή

Εδώ και πολλές δεκαετίες έχει γίνει αποδεκτό ότι η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας του σακχαρώδη διαβήτη. Τελευταία, μελέτες επιβεβαίωσαν την αξία της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας, αφού έδειξαν τα οφέλη που αποκομίζει με την άσκηση το διαβητικό άτομο. Επομένως, όλοι οι διαβητικοί θα πρέπει να ενημερώνονται και να αποδέχονται ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι βασικό κομμάτι της θεραπείας τους.

### Οφέλη από την αυξημένη σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη να επιτύχουν ποικίλους στόχους, όπως η βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, η αυξημένη ενεργητικότητα, η μείωση των τιμών του σακχάρου τους μέσω βελτίωσης της δράσης της ενδογενούς τους ινσουλίνης, η βελτίωση της λιπιδαιμικού τους προφίλ και επίτευξη καθώς και διατήρηση της απώλειας βάρους. Σήμερα, είναι γενικά αποδεκτό ότι τακτική αερόβια ή και αναερόβια άσκηση, επιφέρει σημαντική βελτίωση στο γλυκαιμικό έλεγχο σε ενήλικες με διαβήτη τύπου 2.

Άσκηση με διάρκεια τουλάχιστον 8 εβδομάδες, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA<sub>1c</sub>) κατά μέσο όρο κατά 0,7% σε άτομα με διαβήτη τύπου 2, ακόμη και αν δεν έχουν αυτά σημαντική αλλαγή στο σωματικό τους βάρος. Αυτή η μείωση κατά 0.7% είναι πολύ σημαντική, αν αναλογιστεί κανείς ότι τα τελευταία μοντέρνα φάρμακα που διαθέτουμε, επιτυγχάνουν παρόμοια μείωση της HbA<sub>1c</sub>. Υψηλότερα επίπεδα έντασης στην άσκηση, επιφέρουν μεγαλύτερες βελτιώσεις στην HbA<sub>1c</sub>.

Τελευταία, αποδείχθηκε ότι μέτρια έως υψηλά επίπεδα σωματικής άσκησης σχετίζονται με σημαντική μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες με τύπου 2 διαβήτη. Μελέτες που παρακολούθησαν μεγάλο αριθμό διαβητικών ατόμων για περισσότερο από 15-20 χρόνια, έδειξαν ότι σε άτομα με διαβήτη τύπου 2, η τακτική σωματική άσκηση και/ή μέτρια έως υψηλής έντασης άσκηση, σχετίζονται με μείωση των καρδιαγγειακών συμβαμάτων και με μείωση της συνολικής θνησιμότητας κατά 39 έως 70%.

**Τι προσφέρει η άσκηση στο διαβητικό άτομο (αποδεδειγμένα από επιστημονικές μελέτες)**

- Μειώνει τη γλυκόζη (σάκχαρο) στο αίμα
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Μειώνει την «κακή» χοληστερόλη στο αίμα και αυξάνει την «καλή»
- Βελτιώνει την ικανότητα του σώματος να χρησιμοποιεί την ινσουλίνη που διαθέτει

- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου
- Διατηρεί την καλή λειτουργικότητα της καρδιάς
- Αυξάνει την αντοχή των οστών
- Διατηρεί την καλή λειτουργικότητα των αρθρώσεων
- Μειώνει τον κίνδυνο για πτώσεις και κατάγματα στα ηλικιωμένα άτομα
- Βοηθά σημαντικά στην απώλεια βάρους
- Μειώνει το σωματικό λίπος
- Μειώνει το άγχος
- Προσφέρει ζωντάνια και ευεξία

### **Ιδιαιτερότητες της άσκησης στα διαβητικά άτομα**

Πριν από την έναρξη ενός προγράμματος σωματικής άσκησης, δηλαδή πιο έντονη σωματική δραστηριότητα από ότι το απλό συνηθισμένο περπάτημα, τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει να αξιολογούνται ως προς τις συνθήκες που θα μπορούσαν να είναι αντενδείξεις για ορισμένα είδη άσκησης, όπως για παράδειγμα παθολογικές καταστάσεις που προδιαθέτουν σε τραυματισμούς ή που σχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα για καρδιαγγειακό επεισόδιο. Τέτοιες καταστάσεις είναι η σοβαρή νευροπάθεια του αυτόνομου νευρικού συστήματος, η σοβαρή περιφερική νευροπάθεια, καθώς και η αμφιβληστροειδοπάθεια. Αυτές οι παθήσεις απαιτούν θεραπεία πριν από την έναρξη της έντονης άσκησης. Το ηλεκτροκαρδιογράφημα και καλύτερα η δοκιμασία κόπωσης θα πρέπει να θεωρείται απαραίτητη, ιδιαίτερα εάν το διαβητικό άτομο ζούσε μια καθιστική ζωή ή είναι άτομο υψηλού κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου ή επιθυμεί να ξεκινήσει άσκηση πιο έντονη από ότι το σχετικά γρήγορο περπάτημα.

Τα άτομα που επιθυμούν να ξεκινήσουν αερόβια άσκηση θα πρέπει να λαμβάνουν οδηγίες και περιοδική εκπαίδευση από το θεράποντα γιατρό. Αυτό γιατί κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την άσκηση, ιδιαίτερα εάν αυτή είναι έντονη, η γλυκόζη του αίματος τείνει να μειώνεται. Ωστόσο, είναι δυνατόν σε κάποιες περιπτώσεις τόσο κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την άσκηση, το σάκχαρο αίματος να αυξάνεται. Τότε, διακόψτε την άσκηση, μέχρι να συζητήσετε το γεγονός αυτό με το γιατρό σας.

Άτομα που ζούσαν μια καθιστική ζωή, μπορούν να αυξήσουν προοδευτικά την άσκησή τους, ξεκινώντας με μόλις 5 με 10 λεπτά την ημέρα. Λίγες μέρες μετά μπορούν να αυξήσουν πάλι σταδιακά την άσκησή τους σε πολλαπλές, μικρές περιόδους εξάσκησης (διάρκειας τουλάχιστον 10 λεπτών η καθεμία) κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Το σχήμα αυτό θεωρείται, τόσο χρήσιμο όσο ένα ενιαίο ισοδύναμο σε διάρκεια και ένταση. Το περπάτημα είναι η πιο δημοφιλής και η πιο εφικτή αεροβική άσκηση για τα περισσότερα υπέρβαρα άτομα, καθώς και για τους μεσήλικες και ηλικιωμένους που πάσχουν από διαβήτη. Για την πλειονότητα των μεσήλικων ατόμων, ένα μέτρια ζωηρό περπάτημα σε επίπεδο έδαφος, είναι ένα καλό παράδειγμα μέτριας αεροβικής άσκησης, ενώ το ζωηρό περπάτημα σε ήπιας κλίσης έδαφος ή το τζόκινγκ, είναι παράδειγμα έντονης αεροβικής άσκησης.

Επίσης, ήπια αναερόβια άσκηση για 2 ή 3 φορές την εβδομάδα, μπορεί να συμπληρώσει τα οφέλη της αεροβικής (δηλαδή αυξάνει την αντοχή και τη δύναμη, μειώνει το σωματικό λίπος και αυξάνει τη μεταβολική δραστηριότητα). Δομημένη φυσική δραστηριότητα κατόπιν συμβουλών από το γιατρό σας, είναι πολύ αποτελεσματική για τη βελτίωση της σωματικής ευεξίας, τη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου, μείωση της ανάγκης υπογλυκαιμικών δισκίων και μείωση της δόσης της ινσουλίνης, και βέβαια επέρχεται και μέτρια αλλά σταθερή απώλεια βάρους

### **Συστάσεις**

Οι οδηγίες για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 είναι τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας έντασης αεροβική σωματική άσκηση. Η άσκηση θα πρέπει να γίνεται μοιρασμένη, σε τουλάχιστον τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα. Ελλείψει αντενδείξεων, θα πρέπει να ενθαρρύνεται και η αναερόβια άσκηση με όργανα τρεις φορές την εβδομάδα.

### **Ιδέες και παραδείγματα για να αυξηθεί η καθημερινή σωματική σας δραστηριότητα**

- Να κινείστε στο δωμάτιο όταν μιλάτε στο τηλέφωνο
- Να παίζετε με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας
- Να πηγαίνετε το σκύλο σας βόλτες
- Να μη χρησιμοποιείτε συστηματικά τα τηλεχειριστήρια στο σπίτι
- Να κάνετε εσείς τις κηπουρικές εργασίες ή μέρος τους, εάν έχετε κήπο
- Να κάνετε εσείς τις δουλειές στο σπίτι σας
- Να πλένετε εσείς το αυτοκίνητό σας
- Να σταθμεύετε το αυτοκίνητό σας σε ασφαλέστερο μέρος, ανεξάρτητα εάν αυτό είναι πιο μακριά (πχ όταν επισκέπτεστε γήπεδα ή εμπορικά κέντρα)
- Να χρησιμοποιείτε τις σκάλες όταν πρέπει να ανεβείτε ή να κατεβείτε λίγους ορόφους
- Στο χώρο της δουλειάς, να πηγαίνετε να συνομιλείτε από κοντά με τους συνεργάτες σας, αντί να επικοινωνείτε με το τηλέφωνο ή με e-mail
- Να κάνετε τις μικροασχολίες σας (πχ αγορά εφημερίδας) με τα πόδια
- Να καθιερώσετε περιπάτους αναψυχής με αγαπημένα σας πρόσωπα
- Να επιδιώκετε διασκέδαση που να περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα (πχ χορός)

