

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 ανασερόβια άσκηση με όργανα τρεις φορές την εβδομάδα.