

### Διαβήτης και άσκηση

Η μυική άσκηση μαζί με τη σωστή διατροφή αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (διαβήτης της μεγαλύτερης ηλικίας), καθώς μπορεί να ρυθμίσει άμεσα το ζάχαρο στους διαβητικούς αυτούς. Παράλληλα όμως έχει βρεθεί ότι αυξάνει την επιβίωση σε όλους τους διαβητικούς τύπου 1 και 2.

### **Πόση ώρα πρέπει να γυμνάζεται κάποιος και πόσες φορές, για να υπάρχει όφελος;**

Τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας αεροβικής άσκησης (γρήγορο βάδισμα, aerobic) 5 φορές την εβδομάδα και 2 φορές την εβδομάδα αναερόβιας άσκησης (βάρη, αντιστάσεις).

### **Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από την άσκηση;**

- **Υπογλυκαιμία**, μπορεί να συμβεί στους διαβητικούς που λαμβάνουν ινσουλίνη ή φάρμακα που κάνουν υπογλυκαιμία

Προκειμένου να αποφευχθεί οι διαβητικοί θα πρέπει να μετρούν το ζάχαρό τους πριν την άσκηση. Έτσι, αν το ζάχαρο είναι:

**<90**, θα πρέπει να φάνε 10-15 γραμ. υδατάνθρακες, δηλαδή μισό ποτήρι χυμό πορτοκάλι και να μετρούν το ζάχαρο κατά την άσκηση κάθε μισή ώρα

**90-150**, μπορούν να αρχίσουν να ασκούνται και να τρώνε 10-15 γραμ υδατανθράκων κάθε μισή ώρα άσκησης, εφόσον ασκηθούν για μία ώρα ή περισσότερο

**150-250**, μπορούν να αρχίσουν να ασκούνται και να είναι σε επιφυλακή αν παρουσιάσουν συμπτώματα υπογλυκαιμίας

**250- 350**, μπορούν να ασκηθούν ελαφρά, δηλαδή χαλαρό περπάτημα, διαφορετικά θα πρέπει να διορθώσουν το ζάχαρο ανάλογα με τις οδηγίες του ιατρού τους

**>350**, θα πρέπει να διορθώσουν το ζάχαρο ανάλογα με τις οδηγίες του ιατρού τους και εν συνεχεία να ασκηθούν

Επίσης, την ημέρα της άσκησης ο διαβητικός θα είναι σε επιφυλακή για υπογλυκαιμία καθώς έχει παρατηρηθεί ότι ακόμα και το νυχτερινό ζάχαρο της ημέρας της άσκησης μπορεί να μειωθεί και να κάνουν σοβαρές νυχτερινές υπογλυκαιμίες.

- **Σοβαρές αρρυθμίες, έμφραγμα**, σε περίπτωση που υπάρχει γνωστό ή όχι πρόβλημα με την καρδιά

### **Χρειάζεται έλεγχος προτού ένας διαβητικός αρχίσει να ασκείται;**

Ξέρουμε ότι η απότομη άσκηση σε διαβητικούς με καθιστική ζωή μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να ξεκινούν με ελαφρό περπάτημα και αφού έχουν εξεταστεί από τον γιατρό τους και έχουν κάνει ένα **καρδιογράφημα**. Σε περίπτωση που έχουν συμπτώματα, όπως πόνο στο στήθος, δυσκολία στην ανάσα, πόνο στις γάμπες όταν γυμνάζονται ή έχουν επιπλοκές από το διαβήτη ή έχουν διαβήτη πάνω από 10 χρόνια θα πρέπει να κάνουν και **τεστ κοπώσεως**.

**Συμπερασματικά**, η άσκηση είναι απαραίτητη για τη σωστή ρύθμιση του διαβητικού, όμως απαιτεί προηγουμένως ένα τσεκ απ, αλλά και συνεχή παρακολούθηση από τον εξειδικευμένο ιατρό προκειμένου να τροποποιηθούν τα φάρμακα και η δοσολογία τους και να αποφευχθεί η υπογλυκαιμία και άλλες επιπλοκές.