



Sport invernali

Non importa che sia sci alpino, sci di fondo o slittino. Con semplici consigli, anche per le persone con diabete insulino-dipendente gli sport invernali non sono affatto un problema.

- Adeguare la dose di insulina all'aumentato livello di attività. Dal momento che si consuma più energia, diminuisce di conseguenza il fabbisogno di insulina. Per esempio, la giornata sugli sci va iniziata con un valore glicemico leggermente aumentato. Prendere con sé una quantità di carboidrati sotto forma di piccoli snack, sufficiente per l'intera giornata.
- Non dimenticare di misurare la glicemia prima, durante e dopo l'attività fisica, nonché soprattutto prima di andare a letto. Se possibile, tenere un diario dell'attività sportiva.
- Proteggere dal freddo, dall'umidità e dalla luce solare diretta tutti gli accessori per il diabete.
- Per misurare la glicemia cercare un posto al riparo dal vento, preferibilmente in un rifugio.
- Sebbene le bevande alcoliche siano nei rifugi una presenza costante, dovrebbero essere assunte solo con moderazione. Il vino o la birra vanno consumati insieme a un pranzo ricco di carboidrati, per ridurre il rischio di ipoglicemia.

Nota bene: la pratica di sport invernali rappresenta uno sforzo eccezionale per il corpo, per cui si dovrebbe affrontare prima questo argomento parlando con il medico.



Alimentazione sana

L'alimentazione è una delle attività più gradevoli della vita: significa comunicazione, convivialità, piacere. Un piacere a cui le persone con diabete insulino-dipendente non desiderano e non devono rinunciare. La salute e il benessere personali si fondano su un'alimentazione sana, che vuol dire non troppe calorie, un tenore di grassi moderato e una sufficiente quantità di vitamine, oligoelementi e fibre alimentari. Oltre a ciò, per un'alimentazione sana è estremamente importante consumare tutto l'anno frutta e verdura, poiché contengono molti antiossidanti quali le vitamine C ed E, il beta-carotene e i minerali selenio, rame e zinco. L'organismo necessita di queste sostanze per rendere innocui i "radicali liberi" prodotti a causa della glicemia elevata, che altrimenti potrebbero attaccare e danneggiare le cellule, il metabolismo e i vasi sanguigni.

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Tel.: 061 544 79 90
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch



Contour
diabetes solutions

ASCENSIA
Diabetes Care



Sicuri per tutto l'inverno Suggerimenti per le persone con diabete

Sicuri per tutto l'inverno

I giorni si accorciano e le temperature si abbassano, annunciando l'inverno. Non sono solo le persone che reagiscono alle temperature estreme, bensì anche i medicinali e gli accessori per il diabete. Per esempio, l'insulina e i sensori glicemici perdono accuratezza in condizioni di freddo o caldo intenso. In questo articolo vengono indicati consigli preziosi per una gestione sicura della glicemia durante la stagione fredda.



Corretta conservazione dell'insulina

Le persone insulino-dipendenti che amano stare all'aperto anche in inverno devono proteggere in modo particolare l'insulina dalle gelide temperature ambientali. Il freddo può distruggere la struttura dell'insulina e quindi ridurre l'efficacia. Una volta congelata, l'insulina risulta inutilizzabile. Quando l'insulina modifica il proprio aspetto, per es. formando strie, cambiando colore o flocculando, non va più usata.

Come proteggere l'insulina durante l'inverno

- Portare l'insulina e le penne direttamente sul corpo, per es. in un marsupio o in una tasca da cintura, sotto la giacca o in una tasca interna dell'abbigliamento e non in uno zaino.
- In caso di freddo estremo, avvolgere l'insulina anche in un foglio di alluminio.
- Se in inverno rimanete spesso all'aperto, rivolgetevi in farmacia per reperire contenitori termici in cui poter conservare l'insulina in un luogo protetto e al caldo.



Misurazione della glicemia all'aperto

Sensibili alle temperature sono anche il glucometro e le strisce reattive, che perciò vanno tenuti anch'essi preferibilmente sotto gli indumenti.

Misurare la glicemia in modo facile e sicuro anche al freddo

- Attenersi all'intervallo di temperatura raccomandato dal produttore.
- Nella scelta del glucometro dare una particolare importanza alle caratteristiche tecniche. Preferire per es. quelli con ampio intervallo di temperatura e brevi tempi di misurazione, perché quanto meno si espone lo strumento al freddo, tanto maggiore sarà l'affidabilità del valore misurato. Oggigiorno vi sono glucometri che per una misurazione necessitano di soli cinque secondi.
- Misurare la glicemia con mani calde. Prima della misurazione le mani dovrebbero avere una buona circolazione sanguigna. Per questo motivo vanno tolti i guanti solo immediatamente prima della misurazione.
- Eseguire la misurazione il più rapidamente possibile, affinché gli strumenti siano esposti alle basse temperature solo per breve tempo.
- Estrarre il glucometro dagli indumenti solo quanto basta per introdurre la striscia reattiva e applicare la goccia di sangue. Durante la misurazione potrà scomparire di nuovo sotto l'abbigliamento.

Cura della pelle

Molte persone con diabete insulino-dipendente tendono ad avere una cute secca. Pertanto, soprattutto in inverno, è molto importante curare la pelle con costanza. Gli influssi ambientali della stagione invernale e il cambio continuo tra aria fredda e umida e aria riscaldata e asciutta influenzano la capacità di regolazione propria dell'organismo, con possibile essiccazione della pelle.

Suggerimenti per una pelle sana nella stagione fredda

- Bere molta acqua (almeno due litri al giorno). Un sufficiente apporto di liquidi aiuta a mantenere nel tempo la funzionalità cutanea.
- Trattare la pelle diverse volte alla settimana con una lozione idratante (soprattutto dopo la doccia o il bagno). In caso di problemi di pelle, consultare sempre il medico.



Piedi caldi

Le persone con diabete insulino-dipendente dovrebbero prestare particolare attenzione ai propri piedi. Nelle scarpe invernali si creano facilmente punti di pressione, e i piedi possono raffreddarsi molto. Scegliere scarpe che abbiano una forma comoda e indossare calze senza cuciture, per evitare punti di pressione e vesciche.

Suggerimenti per i piedi freddi

- La pratica regolare di ginnastica per i piedi migliora in inverno la circolazione sanguigna ed è efficace contro i piedi freddi.
- Portare calze calde con bordo terminale che non stringe.
- Nelle giornate fredde, aiutare i piedi per es. con un benefico pediluvio di breve durata in acqua tiepida e un massaggio prolungato.



Infezioni

Soprattutto nella stagione fredda aumenta il rischio di raffreddore e influenza. La frequenza di infezioni nei diabetici insulino-dipendenti con glicemia ben controllata non è superiore a quella di persone sane. Tuttavia, se il controllo della glicemia è pessimo, le infezioni hanno spesso un decorso più grave e, in più, peggiorano il metabolismo glicemico.

La glicemia elevata inibisce la funzionalità dei globuli bianchi, indebolendo il sistema immunitario, che non riesce a contrastare efficacemente i microrganismi (batteri, virus e funghi) penetrati nel corpo. Aumenta così la suscettibilità a malattie infettive quali le infezioni delle vie urinarie, le micosi e le infiammazioni. In generale, vale la regola secondo cui il rischio di infezione diminuisce non appena i valori glicemici hanno un controllo ottimale. Se però dovesse comunque insorgere una malattia, si dovrebbe misurare la glicemia più spesso, per riconoscere tempestivamente i valori elevati ed evitare che il metabolismo vada completamente fuori strada.

Come proteggersi dalle infezioni

Vestirsi caldi

Nella stagione fredda coprire con indumenti caldi soprattutto i reni.

Lavare le mani

Le malattie da raffreddamento (tosse, raffreddore) si trasmettono spesso anche attraverso una semplice stretta di mano. Il lavaggio regolare delle mani abbassa il rischio di contagio.

Rinforzare le difese immunitarie

Per esempio mediante saune regolari. I diabetici insulino-dipendenti dovrebbero tuttavia considerare che la sauna dilata i vasi sanguigni, accelerando l'insorgenza dell'effetto dell'insulina.

Evitare lo stress

Lo stress può ripercuotersi sia sulla suscettibilità alle infezioni sia sui valori glicemici. Non esporsi inutilmente a impegni pressanti.

Nota bene

Ogni malattia infettiva riduce la sensibilità all'insulina e quindi aumenta il fabbisogno di insulina. In caso di malattia acuta, rivolgersi assolutamente al medico.