



## Cambio di Stile di Vita

### La prescrizione dell'esercizio fisico

Se nella persona con Diabete il counselling è il punto di partenza indispensabile per motivare e supportare il paziente al cambio di stile di vita, il necessario passo successivo è la prescrizione dell'esercizio fisico.

**DURATA:** Durata in minuti dell' esercizio aerobico e di forza. Le linee guida attuali consigliano almeno 150 minuti la settimana

**FREQUENZA:** Numero di volte che si fa esercizio fisico che moltiplicato per l' intensità determina il volume dell' esercizio fisico. Almeno 3 volte la settimana per l' esercizio aerobico e almeno 2 volte la settimana per l'esercizio di forza

**INTENSITA':** si intende lo sforzo richiesto per eseguire una determinata attività fisica o un determinato esercizio fisico. **RELATIVA:** si riferisce alle capacità fisiche dell'individuo, Per le attività aerobiche si esprime come percentuale della VO<sub>2</sub>max oppure come percentuale della frequenza cardiaca massima (maximal heart rate, MHR) (valutate direttamente o stimate). Per le attività di forza si esprime come percentuale della 1-RM (valutata direttamente o stimata). Nei casi in cui non siano utilizzabili i sistemi di cui sopra, si può ricorrere alle scale di percezione soggettiva dello sforzo, quali la scala di Borg (Borg, 1982) per le attività aerobiche e la scala Omni-Res (Lagally et al., 2006) per le attività di forza

**VOLUME:** Il volume di una singola sessione di attività fisica/esercizio fisico è il prodotto dell'intensità per la durata della stessa. Moltiplicando per la frequenza con cui l'attività fisica o l'esercizio fisico sono stati effettuati in un periodo di tempo determinato, ad esempio in una settimana, si ottiene il volume totale in quel periodo. Ad esempio, una sessione di allenamento di 30 minuti a 6 MET equivale ad un volume di 3 MET/ora e, se questa stessa sessione viene effettuata 5 volte in una settimana, il volume settimanale è di 15 MET·ora/settimana.

**SUPERVISIONE:** Alcune persone con diabete per la presenza di complicanze croniche e/o co-morbidità necessitano che l'esercizio fisico sia supervisionato da uno Specialista dell' esercizio (laureato in Scienze Motorie)

**DURATA**

10 min     30 min

\_\_\_\_\_ min

**FREQUENZA**

\_\_\_\_\_ volte alla settimana

**INTENSITÀ**

- LIEVE (Respiri facilmente, non sudi, riesci a cantare)
- MODERATA (Respiri velocemente, inizi a sudare, riesci a parlare)
- VIGOROSA (Respiri affannosamente, sudi profusamente, non riesci a parlare)
- Necessità di esercizio fisico supervisionato

## Esercizio adeguato al profilo del paziente

### 3. Esercizi calistenici

Esercizi che usano il peso del corpo, senza necessità di attrezzi, incrementano l'equilibrio, la stabilità nel cammino, la coordinazione. Utilizzano un metabolismo aerobio e/o anaerobico a seconda dell'intensità e delle pause

# 3

## Esercizi calistenici (con il peso del corpo)



Corsa sul posto a ginocchia alte



Affondo



Salto a gambe divaricate



Piegamenti a muro



Addominali



Piegamenti



Step

#### 4. Esercizi aerobici

Esercizi che utilizzano ossigeno per metabolizzare zuccheri e grassi, incrementano la resistenza aerobica

4 Esercizi aerobici

  
 Cammino

  
 Corsa

  
 Nuoto

  
 Bicicletta

  
 Ballo

#### 5. Esercizi di forza

Esercizi che utilizzano singoli muscoli o catene muscolari con metabolismo prevalentemente anaerobico (senza uso di ossigeno) che possono incrementare la forza, la potenza e la resistenza muscolare

5 Esercizi di forza

  
 Esercizi con elastici

  
 Pesi leggeri

  
 Attrezzi specifici in palestra

Scarica qui il foglio di prescrizione e utilizzalo per proporre e prescrivere l'esercizio fisico ai tuoi pazienti



Per saperne di più puoi inviare una mail all'indirizzo: [sbalducci@esinet.it](mailto:sbalducci@esinet.it)

Cordiali saluti.

*Gruppo di Studio*

*“Attività fisica e Diabete”*

*SID/AMD*

Progetto del  
Gruppo di studio interassociativo  
“Attività fisica e Diabete”



Con il supporto non condizionato di



se non desideri ricevere comunicazioni per questo servizio clicca qui