



Gianluca Tornese
I dieci comandamenti dell'attività
fisica in età pediatrica

Giovedì 16 Aprile
DIRETTA LIVE FACEBOOK h. 18.00



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico



I DIECI COMANDAMENTI DELL'ATTIVITÀ FISICA IN ETÀ PEDIATRICA



Gianluca Tornese
IRCCS Burlo Garofolo - Trieste



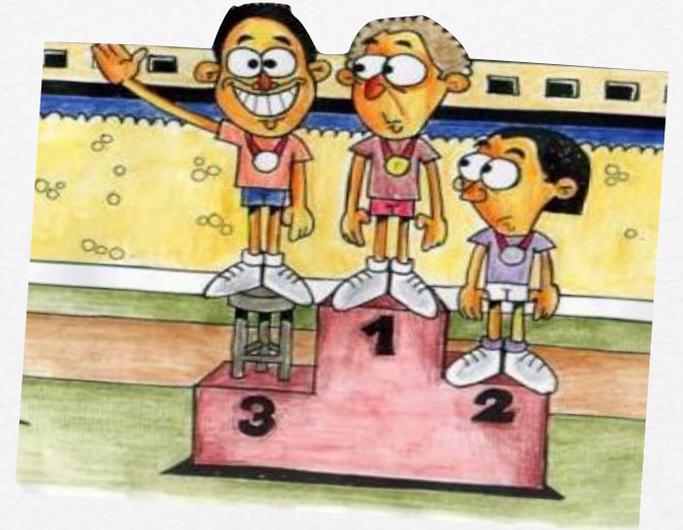
ELLIOTT J. JOSLIN

Cosa serve per regolare le glicemie?

1° posto: insulina

2° posto: alimentazione

3° posto: attività fisica



Un bambino con diabete può fare esercizio fisico come gli altri?

- il diabete non deve diventare un fattore limitante nello sport
- l'attività fisica non va mai scoraggiata e non si deve esonerare il bambino dall'ora di educazione fisica
- prendendo le piccole (ma necessarie) precauzioni i ragazzi con diabete possono svolgere attività fisica con serenità



1° comandamento

**RICORDATI DI PORTARE SEMPRE CON TE
IL KIT CON TUTTO IL NECESSARIO**

- Glucometro
- Zuccheri (carboidrati semplici)
- Carboidrati complessi
- Acqua
- Glucagone



2° comandamento

PENSA ALL'ATTIVITÀ CHE FARAI

TIPO



DURATA



COMPETIZIONE

2° comandamento

PENSA ALL'ATTIVITÀ CHE FARAI

TIPO



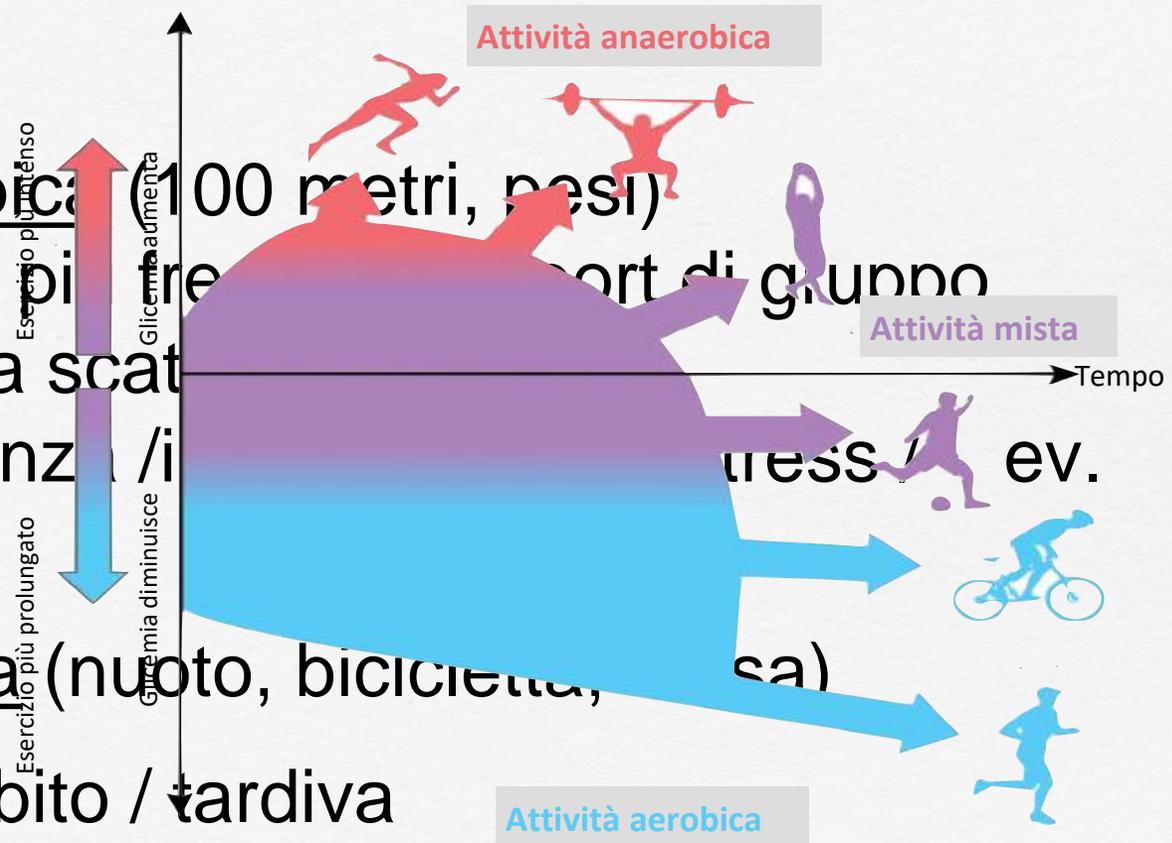
- attività anaerobica (100 metri, pesi)
- attività mista (la più frequente nei sport di gruppo)

caratterizzati da scatti

▷ nessuna influenza / ipoglicemia tardiva

- attività aerobica (nuoto, bicicletta, corsa)

▷ ipoglicemia subito / tardiva



2° comandamento

PENSA ALL'ATTIVITÀ CHE FARAI



DURATA

□ breve (<30 minuti) ▷ probabilmente
non necessarie modifiche

□ prolungata (>30-45 minuti)
▷ necessarie modifiche



2° comandamento

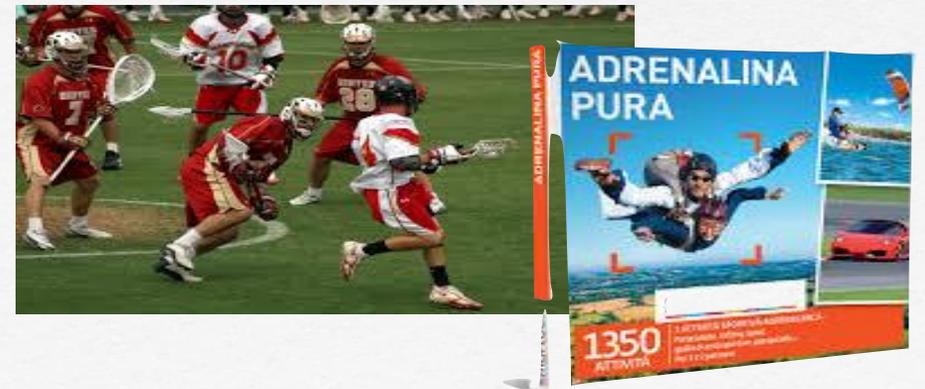
PENSA ALL'ATTIVITÀ CHE FARAI



COMPETIZIONE

□ allenamento ▷ come sempre

□ competizione ▷ iperglicemie da stress



3° comandamento

PENSA A QUANTO SEI ALLENATO
(PER QUEL TIPO DI ATTIVITÀ)

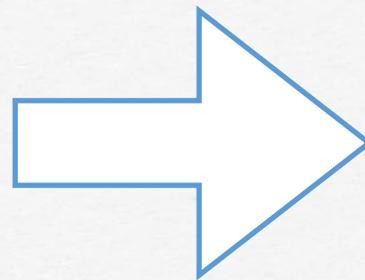
- ben allenato ▷ probabilmente non necessarie modifiche
- poco allenato ▷ necessarie modifiche (si consumano più CHO rispetto agli allenati)



3° comandamento

PENSA A QUANTO SEI ALLENATO
(PER QUEL TIPO DI ATTIVITÀ)

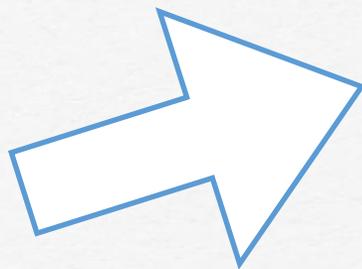
- allenato per quel tipo di attività ▷ forse non necessarie modifiche
- non allenato per quel tipo di attività ▷ necessarie modifiche



4° comandamento

**PENSA A QUANDO HAI EFFETTUATO
L'ULTIMO PASTO E L'ULTIMO BOLO DI INSULINA**

- meglio NON fare attività fisica prima di 1-1,5 ora dal pasto e dal bolo di insulina (picco di azione, maggiore assorbimento)



4° comandamento

PENSA A QUANDO HAI EFFETTUATO L'ULTIMO PASTO E L'ULTIMO BOLO DI INSULINA

- se l'attività è programmata subito dopo un pasto e il bolo di insulina ▷ riduci il bolo oppure mangia più carboidrati (basso indice glicemico) rispetto al solito



5° comandamento

RICORDATI DI MODIFICARE LA BASALE O L'INSULINA LENTA

□ SE HAI MICROINFUSORE:

- ▷ riduci la basale 1 ora prima (se non hai uno schema apposito)
- ▷ se non è programmata, assumi CHO per prevenire l'ipoglicemia!
- ▷ imposta il target temporaneo se usi il "pancreas artificiale"



5° comandamento

RICORDATI DI MODIFICARE LA BASALE O L'INSULINA LENTA

□ SE USI LE PENNE

- ▷ riduci l'insulina lenta (giorno prima/stesso giorno)





DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico



6° comandamento

RICORDATI DI ASSUMERE CARBOIDRATI PRIMA DI INIZIARE (SE NECESSARIO)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI				
	Per 100 grammi	Per pezzo (19,1g)	%GDA* per pezzo	%GDA* per porzione
Calorie Kcal/kJ	500/2.089	96/399	5	10
Proteine g	7,6	1,5	3	6
Carboidrati g di cui zuccheri g	57,6 44,7	11 8,5	4	8
Grassi g di cui saturi g	25,6 9	4,9 1,7	9	18
Fibre alimentari g	3,8	0,7	3	6
Sodio g	0,207	0,04	2	4

*GDA: la quantità giornaliera raccomandata per un adulto è basata su una dieta che prevede un apporto medio giornaliero di 2000 kcal.

glicemia OK

1/2 semplici + 1/2

prolungata

necessario ripetere



7° comandamento

MISURA LA GLICEMIA PRIMA DI INIZIARE



<90 mg/dl

Assumi 10-20 gr CHO prima di iniziare
Ritarda l'esercizio finché la glicemia non è >90 mg/dl

90-125 mg/dl

Assumi 10-20 gr CHO prima di iniziare

125-180 mg/dl

No CHO necessari prima di iniziare
(ev. durante l'esercizio)
Puoi iniziare l'esercizio

180-250 mg/dl

Puoi iniziare l'esercizio

>250 mg/dl

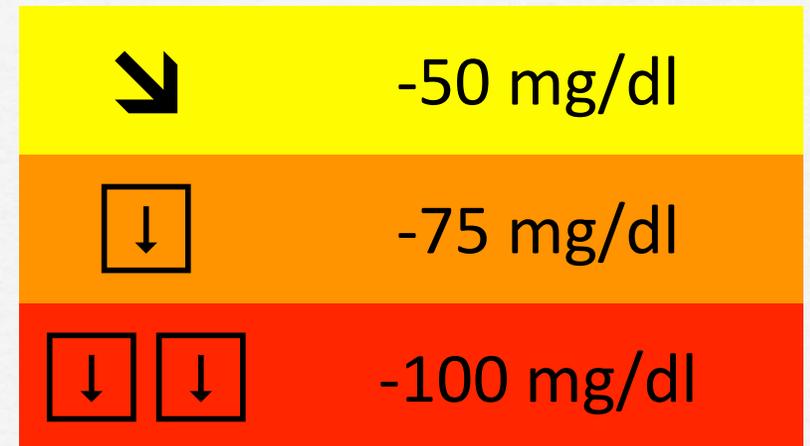
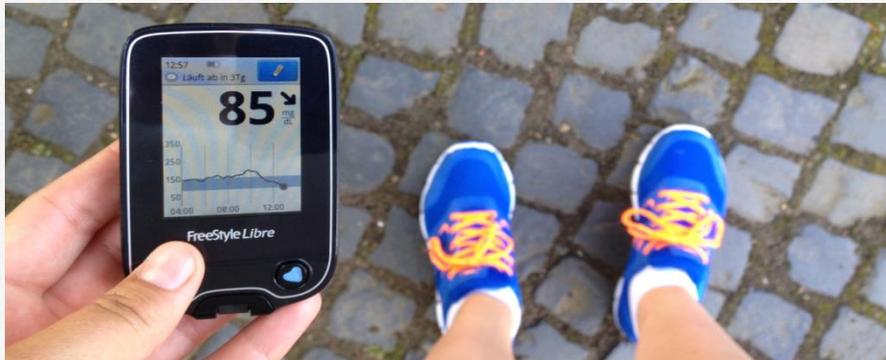
Controlla i chetoni,
se >0.6 mmol/l ▷ NON fare esercizio



7° comandamento

MISURA LA GLICEMIA PRIMA DI INIZIARE

□ se hai un sensore ▷ valuta il trend



□ se ipoglicemie severe nelle ore precedenti
▷ non fare attività!



8° comandamento

MISURA LA GLICEMIA DURANTE L'ATTIVITÀ



□ se dura tanto ▷ misura ogni 45-60 minuti (o controlla il sensore se lo utilizzi, attivando gli allarmi)

□ misura sempre se hai sintomi



9° comandamento

MISURA LA GLICEMIA DOPO L'ATTIVITÀ



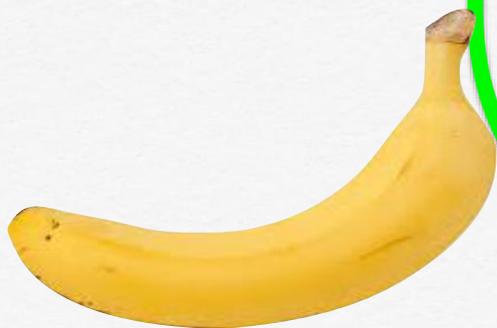
- controlla la glicemia appena hai finito
- continua a controllare nelle 12-24 ore successive (rischio di ipoglicemia)



10° comandamento

**RICORDATI CHE HAI FATTO ATTIVITÀ
ANCHE DOPO AVERLA FATTA**

□ se il pasto successivo è > 1 ora, in base alla glicemia, fai uno snack con 10-15 gr di CHO (frutta, barretta ai cereali, 150-200 ml di latte)



10° comandamento

RICORDATI CHE HAI FATTO ATTIVITÀ ANCHE DOPO AVERLA FATTA

- aumenta i CHO (basso indice glicemico) oppure riduci il bolo di insulina del pasto successivo (fino al 50%)
- se necessario riduci l'insulina basale o l'insulina lenta (20% circa)
- vai a letto con una glicemia >125 mg/dl (se necessario snack)



...torneremo a giocare insieme!





DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico





GRAZIE!



Un'ora con AMD-SID-SIEDP



Seguici su Facebook
Associazione Medici Diabetologi AMD
Fondazione Diabete Ricerca Onlus
SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

Supporto tecnologico

