Da tenere presente

- Mezz'ora al giorno di passo svelto, cinque giorni a settimana, anche in tre pezzi da dieci minuti.
- Il quarto d'ora di cammino dopo pranzo è il più prezioso per la glicemia.
- Due volte a settimana, esercizi di forza semplici: sedia, scalino, bottiglie d'acqua.
- Ogni ora seduto, alzati per due minuti.
- Scarpe chiuse e comode, calze senza cuciture, acqua prima e dopo.
- Trova una compagnia e un orario fisso: chi cammina con qualcuno continua.
- Con l'insulina: misura prima, zucchero in tasca, misura di nuovo prima di dormire.
- Con il cuore: chiedi prima al cardiologo; se compare peso al petto o affanno, fermati.

Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

DOVE SIAMO
Via G. Di Vittorio 19 · area urbana di Rossano · 87064 Corigliano-Rossano (CS)

SEGRETERIA E PRENOTAZIONI
0983 530263 · 0983 530266
0983 512190 · 0983 510485

E-MAIL E SITO
info@centrodea.it · www.centrodea.it

ORARI DI APERTURA
Lun, mar, gio, ven 8.30-13.00 e 14.00-18.00
Mercoledì 8.30-13.00 e 16.00-20.00 · Sabato 8.30-13.00

Per i dubbi sulla terapia un medico risponde al telefono lun-ven 11.00-12.30 e mercoledì 18.00-19.30

Questa guida contiene informazioni generali e non sostituisce il tuo medico: se trovi una differenza tra quello che leggi e quello che ti ha detto, vale il tuo medico. Fa parte della collana «Vademecum per il paziente» del Centro DEA, disponibile completa, con tutte le fonti scientifiche, alla reception e su www.centrodea.it.

Testo rivisto e approvato dalla Direzione Sanitaria · Ed. 1 Rev. 0 · 02/01/2027

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



Muoversi

Il movimento è una medicina, e non serve lo sport: serve camminare

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro

Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

Perché

Il movimento abbassa la glicemia, perché i muscoli consumano zucchero anche senza insulina; abbassa la pressione; alza il colesterolo buono; aiuta a perdere peso e a dormire meglio; allena il cuore, che è un muscolo. Chi ha il diabete e si muove ha bisogno di meno farmaci; chi ha avuto un infarto e si muove ha meno probabilità di averne un altro. Nessuna pillola fa tutte queste cose insieme.

Quanto

Mezz'ora al giorno, cinque giorni a settimana, di un'attività che ti faccia respirare un po' più forte ma che ti lasci parlare: camminata a passo svelto, bicicletta in piano, nuoto, ballo, giardino, le scale invece dell'ascensore. Se ti manca il fiato per parlare, stai andando troppo forte.

Se mezz'ora ti sembra tanta, dividila: dieci minuti dopo colazione, dieci dopo pranzo, dieci dopo cena. Vale lo stesso. Anzi, un quarto d'ora di cammino dopo il pasto principale è il momento migliore per la glicemia: lo zucchero del pasto finisce nei muscoli invece che nel sangue. Se oggi non fai nulla, parti da dieci minuti e aggiungine cinque ogni settimana.

Due volte a settimana aggiungi qualcosa che faccia lavorare i muscoli: alzarsi e sedersi da una sedia dieci volte, salire e scendere uno scalino, sollevare due bottiglie d'acqua. Dopo i sessant'anni, la forza è ciò che decide se restiamo autonomi.

Come

Scarpe comode e chiuse, calze senza cuciture: se hai il diabete i piedi vanno protetti anche quando cammini. Un bicchiere d'acqua prima e uno dopo; d'estate la mattina presto o la sera, mai nelle ore calde. Trova una compagnia e un'abitudine fissa: la stessa ora, lo stesso giro. Il lungomare, il corso, le vie del centro vanno benissimo.

MUOVERSI VADEMECUM PER IL PAZIENTE

Fai la fatica che "non conta": parcheggia lontano, vai a piedi a comprare il pane. E rompi la seduta: ogni ora, alzati per due o tre minuti.

Se prendi insulina o compresse che abbassano la glicemia

Misurala prima di cominciare: se è sotto 100, mangia qualcosa (un frutto, due fette biscottate) e poi vai. Porta sempre lo zucchero con te. Dopo uno sforzo lungo o insolito l'ipoglicemia può arrivare anche ore dopo, perfino di notte: misura di nuovo prima di dormire. Se fai attività con regolarità, dillo al Centro: la terapia probabilmente può essere ridotta.

Se hai una malattia del cuore

Il movimento ti serve ancora di più, con due attenzioni. Prima di iniziare qualcosa di nuovo chiedi al cardiologo: ti dirà fin dove puoi spingerti e, dopo un infarto o un intervento, può proporti la riabilitazione cardiologica. Poi impara ad ascoltarti. Evita gli sforzi improvvisi e intensi, le ore calde e lo stomaco pieno; comincia e finisci sempre piano.

⚠ Fermati, e chiama, se durante lo sforzo compaiono…

peso al petto · affanno sproporzionato · capogiro · battito irregolare. Il movimento giusto non fa male; se fa male, non è quello giusto.