

Exercício Físico e Diabetes Tipo1

Porquê?

- aumenta auto-estima e sensação de bem estar
- melhora factores de risco para doença cardiovascular
- diminui a glicémia durante e após o exercício
- contribui para diminuição da massa gorda
- melhora a oxigenação dos tecidos
- previne a osteoporose



A hora do dia a que se pratica o exercício é fundamental para se perceber o tipo de ajustes necessários para prevenir a hipoglicémia ou a hiperglicémia.

Para **ajustar correctamente a insulina e a alimentação** é importante a avaliação da glicémia antes, após a actividade e eventualmente durante (se for prolongada).



Para evitar o agravamento de uma hiperglicémia

- Pesquisar a glicémia antes da actividade:

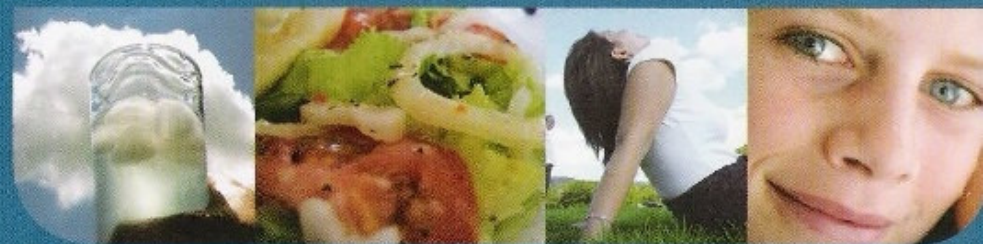
Se glicémia > 250 e < 300 mg/dl

1. Fazer pesquisa de cetonúria
2. Na ausência de cetonúria, pode fazer exercício

Se glicémia > 300 mg/dl, sem cetonúria

1. Poderá fazer apenas exercício leve (ex: caminhar) com precaução
2. Reforçar auto-vigilância com pesquisa de glicémia e cetonúria

Nunca fazer exercício na presença de cetonúria



»» Para evitar a hipoglicémia

- reduzir a dose de insulina a administrar antes do exercício e por vezes também a que se administra após, tendo em atenção: o tipo de exercício, a sua duração e a hora a que vai ser praticado.
- não administrar a insulina na região do corpo que vai exercitar mais (ex: não administrar nas coxas se praticar ciclismo).
- adaptar a ingestão de hidratos de carbono (HC), dependendo do valor da glicémia e tipo de exercício a efectuar).

se glicémia <100 mg/dl antes da actividade:

- ingerir suplemento de HC de absorção rápida (fruta, barra de cereais ou sumo com açúcar se é uma actividade intensa)

se glicémia <70 mg/dl

- não iniciar sem antes corrigir correctamente a hipoglicémia

numa actividade prolongada:

- fazer suplementos de HC (± 1 porção de cada vez) repartidos durante a actividade (fruta ou barra de cereais).
 - se a actividade é intensa, o suplemento deve incluir bebida com açúcar (água ou sumo) ao fim de cada 30 minutos.
- dependendo do esforço físico, aumentar a ingestão de HC antes, mas também nas refeições seguintes (**para prevenir hipoglicémias tardias**).

BEBER ÁGUA

antes, durante e após a actividade e

LEVAR SEMPRE AÇÚCAR OU SUMOS COM AÇÚCAR

(poderão ser precisos durante a actividade)

Se o exercício é praticado com regularidade



as necessidades de insulina são menores



é necessário reduzir as doses de insulina diárias

Se o exercício regular é interrompido e passa a ser apenas esporádico ou nenhum :

Reduzir a ingestão de alimentos

Reajustar as doses de insulina (aumentando as doses)

E não esqueça ... os cuidados com os pés!

É fundamental o uso de calçado apropriado e meias de algodão para evitar lesões nos pés.