

Φυσική δραστηριότητα στον σακχαρώδη διαβήτη

/ Γενικά



Του Κώστα Ροσταντή

BSc, MSc (Sports Science) Sports Coach/ Specialist

Η διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης αποτελεί περισσότερο τρόπο ζωής που βοηθά στη δημιουργία ισορροπίας ανάμεσα στο σωματικό λίπος και τους μύες, βελτιώνει το αίσθημα ευεξίας και μειώνει τους κινδύνους καρδιοπαθειών. Ειδικά στην περίπτωση σακχαρώδους διαβήτη, η άσκηση μειώνει επίσης τον κίνδυνο νεφροπάθειας και δυσλειτουργίας των κάτω άκρων.

Η σωματική άσκηση αποτελεί τον αποτελεσματικότερο τρόπο πρωτογενούς και δευτερογενούς αντιμετώπισης του διαβήτη.

Οι κύριοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη, είναι οι διαβήτες τύπου 1 και 2, μαζί με τον διαβήτη της κήσης.

- Ο διαβήτης τύπου 1 αντιπροσωπεύει το 5-10 % των ατόμων που

πάσχουν από διαβήτη, ενώ τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται στην παιδική ηλικία ή κατά την ενηλικίωση. Αυτή η μορφή διαβήτη χαρακτηρίζεται από την απουσία παραγωγής ινσουλίνης στο σώμα, αφού το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού καταστρέφει τα κύτταρα που απελευθερώνουν ινσουλίνη με αποτέλεσμα να εξαλείφουν τελικά την παραγωγή ινσουλίνης που είναι απαραίτητη για την απορρόφηση γλυκόζης από τα κύτταρα για παραγωγή ενέργειας.

- Ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Εμφανίζεται πιο συχνά κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής και αφορά τη συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη, καθώς είναι υπεύθυνος για το 90-95 %. Η ανάπτυξη του διαβήτη τύπου 2 οφείλεται στον συνδυασμό γενετικών παραγόντων και τρόπου ζωής. Στον διαβήτη τύπου 2, ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη με σωστό τρόπο. Αυτό ονομάζεται αντίσταση στην ινσουλίνη. Μπορεί να προληφθεί ή να καθυστερήσει η εμφάνισή του, υιοθετώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένης της διατήρησης ενός υγιούς σωματικού βάρους, σωστής διατροφής και τακτικής άσκησης.

Η φυσική δραστηριότητα, περιλαμβανομένων προπονήσεων αντοχής και αντιστάσεων, θεωρείται θεραπευτική αγωγή για τον διαβήτη. Δυστυχώς όμως, η προπόνηση φυσικής κατάστασης συχνά παραμελείται. Οι θετικές συνέπειες στην ανοχή γλυκόζης και ευαισθησίας στην ινσουλίνη μειώνονται αρκετά 48-72 ώρες μετά από την άσκηση. Κατά συνέπεια, η συχνότητα των αθλητικών δραστηριοτήτων είναι πολύ σημαντική.

Οι προοπτικές βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και παράλληλα της κατάστασης υγείας μέσα από αθλητικές δραστηριότητες, φαίνεται να γίνονται αντιληπτές στη σύγχρονη κοινωνία και σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή και διατροφή, βελτιώνουν τις συνθήκες ζωής των ατόμων με διαβήτη. Ειδικά τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 συνήθως διαθέτουν χαμηλότερη αερόβια ικανότητα σε σχέση με τον υπόλοιπο γενικό πληθυσμό και έτσι η οποιαδήποτε άσκηση αρχικά πρέπει να είναι γενικά μέτριας έντασης και προοδευτικά μπορεί να ενταθεί στα επόμενα στάδια, πάντα ανάλογα με την ατομική φυσική κατάσταση του αθλουμένου.

Ευτυχώς, το ρίσκο για αρκετά προβλήματα υγείας, συνέπεια του διαβήτη, μπορεί να περιοριστεί μέσα από τη σωστή άσκηση. Μειώνεται το ρίσκο προβλημάτων του

καρδιοκυκλοφοριακού συστήματος, κινησιακά προβλήματα των κάτω άκρων και άλλα. Στα άτομα με διαβήτη, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων ζάχαρης στο αίμα, αφού αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Δηλαδή, με απλά λόγια, μετά την άσκηση μειώνονται οι ανάγκες για χρήση ινσουλίνης από το σώμα στην επεξεργασία υδατανθράκων.

Ιδανική γενική συνταγή για άσκηση δεν υπάρχει, όπως και η αντιμετώπιση του προβλήματος δεν είναι γενικά ίδια από όλα τα άτομα. Σίγουρα όπως και κάθε υγιής αθλούμενος θα πρέπει να αναζητήσει τη συμβουλή ειδικών για εξατομίκευση ενός προγράμματος άσκησης. Σε γενικές γραμμές, οι θετικές συνέπειες είναι αποτέλεσμα είτε συχνής αερόβιας άσκησης είτε συνδυασμός ασκήσεων με αντιστάσεις. Ανάλογα με το άτομο, ένα πρόγραμμα προπόνησης για 30-60 λεπτά, 3-4 φορές τη βδομάδα είναι αρκετό για την επίτευξη σωστής αναλογίας ποσοστού σωματικού λίπους, παράλληλα με την τόνωση των μυών και τη διατήρηση ιδανικού βάρους.

Συνήθως συστήνεται η κατανάλωση υποτονικού ή και ισοτονικού ποτού πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης, για καλύτερη ισορροπία της γλυκόζης στον οργανισμό. Επίσης, ένα μικρό σνακ πριν την άσκηση, όπως παξιμάδι ή τοστ θα μπορούσε να βοηθήσει. Σε κάθε περίπτωση φυσικά, το άτομο που αθλείται μπορεί να παρατηρήσει πώς αντιδρά το σώμα του σε σχέση με τη μορφή άσκησης που επέλεξε και κατά ποσό ο συνδυασμός με κατανάλωση υδατανθράκων είναι βοηθητικός.

Πηγή: ikypros.com