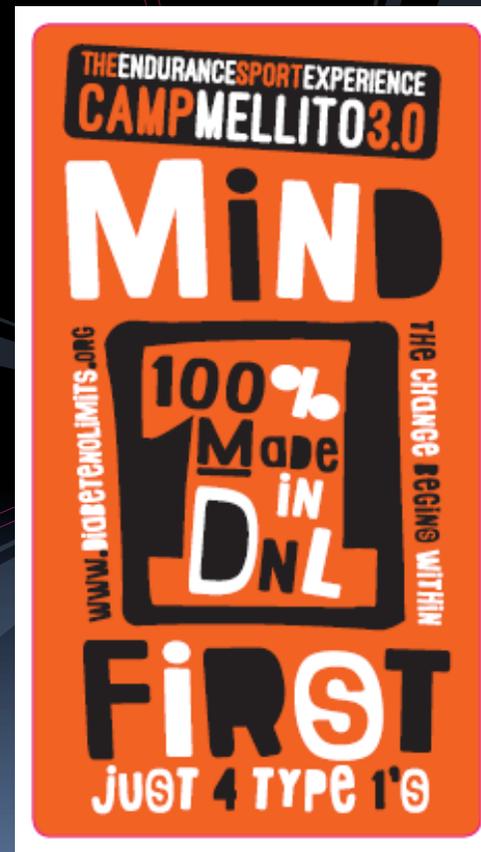


MIND FIRST: pratica sportiva e sperimentazione consapevole nell'atleta con diabete di tipo 1

Dott. Maurizio Sudano - Urbino



UN ANNO
FA.....



OLTRE LE LINEE GUIDA ... FLUSSI
ENERGETICI E GESTIONE DEL DIABETE
TIPO 1 NEGLI SPORT DI ENDURANCE

Linee guida per chi? Un esempio:

- Fabbisogno di CHO "raccomandato" nel corso di attività sportiva prolungata: 1 g/Kg/ora di attività
- Fabbisogno del Presidentissimo (sempre sia lodato il Suo Nome) nel corso dell'UTMB 2013: 0,5-0,6 g/Kg/ora

De-Agnolizziamo...



- EASD Vienna 2014: in un gruppo di atleti con diabete T1 impegnati in una gara sui 10 km l'assunzione di 0,33 g/CHO/Kg pre-gara determinava glicemie post-competitive migliori dell'assunzione 0,7 g/CHO/Kg
- Conclusioni degli autori: "the amount of CHO recommended is higher than those actually consumed by patients in competitions" (Murillo S. , Barcellona)

Arnhem, 2006, Congresso Diabetes Exercise and “Sport”....

What to advise? (diabetics)

- All levels of exercise can be performed by people with type 1 diabetes
- Who do not have complications and are in good blood glucose control
 - normal protein recommendation
 - follow guidelines for CHO supplementation
- Intensive insulin therapy (self management)
- Avoid hypo- and hyperglycemia

Addirittura?



Linee guida A.D.A. sull'esercizio fisico in diabetici T1 o T2 insulino-trattati

▪ CONTROLLO PRIMA DELL'ESERCIZIO

▪ Tendenza all'iperglicemia:

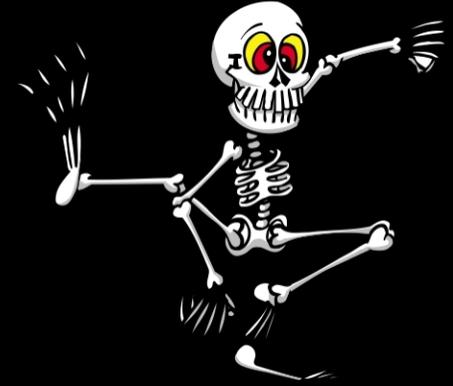
Evitare l'esercizio se i livelli glicemici a digiuno sono >250 mg/dl ed e' presente chetonuria.

Usare cautela se i livelli di glicemia a digiuno sono >300 mg/dl ed e' assente chetonuria

▪ Tendenza all' ipoglicemia:

Ingerire un extra di CHO se i livelli glicemici a digiuno risultano <100 mg/dl.

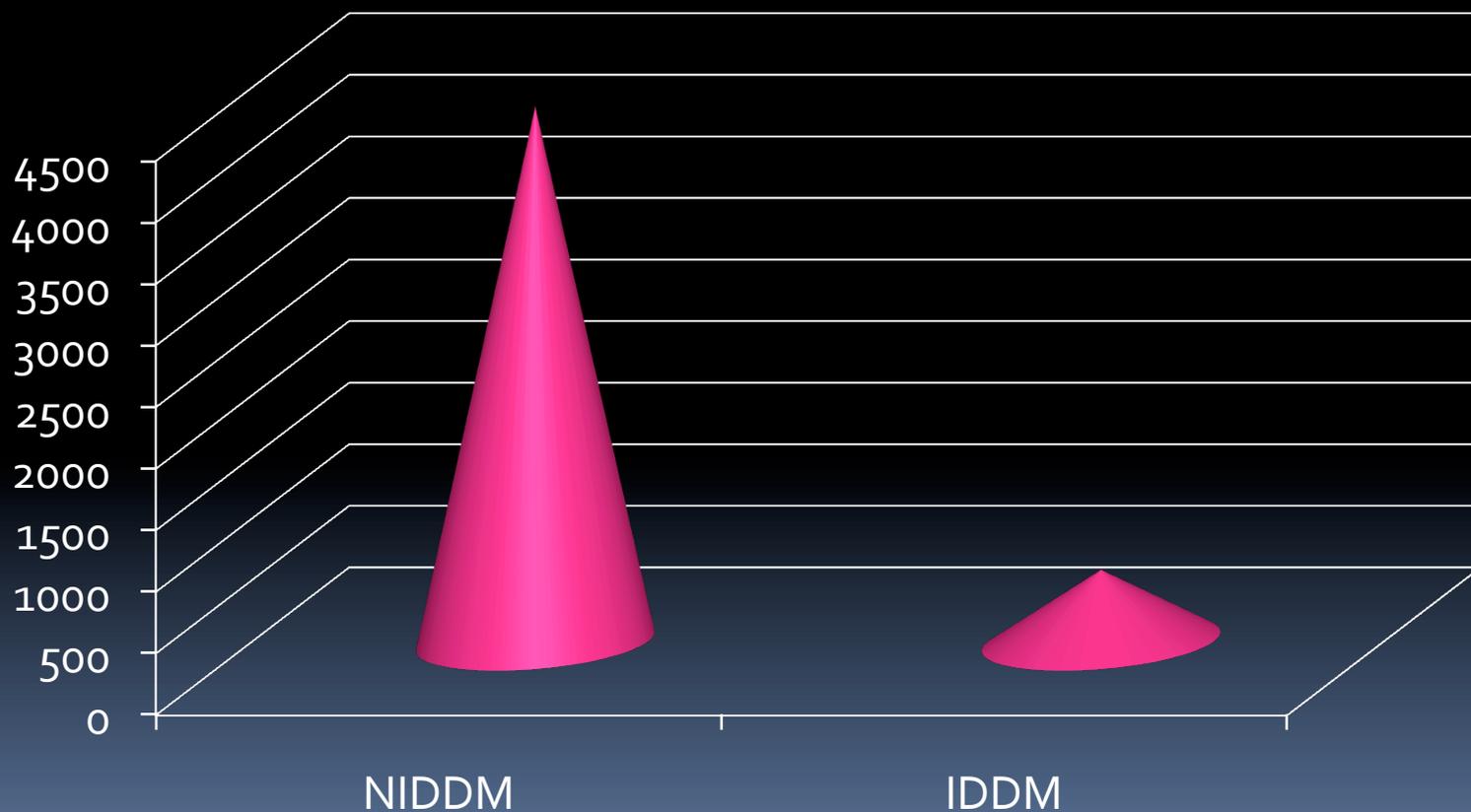
Linee guida scarse..



- Per anni equazione Diabetico T₁/sport = pericolo!
- Tests effettuati spesso con bassi carichi di lavoro, quasi mai in situazioni dinamiche e REALISTICHE
- Scarsa comunicazione fra la diabetologia e la fisiologia/medicina dello sport...
- ...di conseguenza scarsa conoscenza degli adattamenti fisiologici ai carichi di lavoro intensi, che avvengono in TUTTI (diabetici e no)

Produzione scientifica su diabete e attività fisica

n. articoli pubblicati (fonte: PubMed)



DNL style



- Sì alla consapevolezza, no al fai da te selvaggio e disinformato.
- No alla sindrome del padreterno (negli atleti così come nei diabetologi!)
- La “sperimentazione” parte da se stessi, non esistono ricette buone per tutti o per tutte le occasioni.

I tests “made in DNL”



- Non esisteranno mai linee guida in grado di delineare compiutamente le situazioni tipiche affrontate dall'atleta con diabete T₁....quindi?
- Tests autogestiti, flessibili, effettuati in condizioni realistiche;
- Tests “partiti dal basso” ma programmati su solide basi scientifiche

Buon lavoro a tutti!

THE CHANGE BEGINS WITHIN

DNLH24

MIND	EAT	SLEEP	TRAIN	LOVE	OCCUPY
					
first	well	a lot	hard	all	diabetes

 **REPEAT**
every day!

www.DiabeteNoLimits.org