

# L'attività fisica nel ragazzo con diabete

## Quali attenzioni deve avere l'insegnante di Educazione fisica

- \* Incoraggiare il ragazzo a praticare l'attività fisica prevista
- \* Accertarsi se in ragazzo è autonomo nella gestione del diabete durante l'attività fisica
- \* Controllare il valore glicemico prima dell'attività fisica ed eventualmente dopo
- \* Non far praticare attività fisica se:
  - \* la glicemia è **maggiore o uguale a 300 mg/dl**  
(far bere molta acqua e far riposare)
  - \* **inferiore a 100 mg/dl**  
(correggere con zuccheri rapidi: 1 succo di frutta, ½ lattina di Coca Cola o aranciata)
- \* Consentire di assumere snacks extra se necessario
- \* Avere, in palestra, o nel luogo ove si pratica sport, un contenitore con tutti i cibi necessari a correggere eventuali ipoglicemie
- \* Riconoscere le ipoglicemie



Padre .....

Madre .....

Centro di diabetologia .....

Pediatra .....

# Come riconoscere e trattare una ipoglicemia

## A cosa bisogna fare attenzione

Se il ragazzo con diabete di tipo 1 presenta:

- \* **pallore**
- \* **fame improvvisa**
- \* **difficoltà ad esprimersi adeguatamente**
- \* **sudorazione**
- \* **stanchezza**
- \* **sonnolenza**
- \* **tremori**
- \* **dolori addominali**
- \* **difficoltà a concentrarsi**
- \* **irritabilità**

⇒ Può avere un **valore glicemico BASSO (IPOglicemia)**

Far controllare la glicemia, se il valore è **inferiore a 70 mg/dl** andrà corretto assumendo 15 gr di carboidrati a rapido assorbimento  
(1 succo di frutta, ½ lattina di Coca Cola o aranciata, 3 zollette di zucchero)

*[Se non è possibile controllare la glicemia, far correggere comunque con gli alimenti in dotazione]*

**Se dopo 15 minuti** la glicemia è inferiore a 80 mg/dl e/o non si attenuano/scompaiono i sintomi, ripetere la somministrazione di altri 15 gr di carboidrati a rapido assorbimento

- \* Se il ragazzo sta facendo attività fisica farlo fermare e non farlo muovere sino a quando la glicemia non ha raggiunto i 100mg/dl o sono scomparsi stabilmente i sintomi
- \* Non lasciare mai solo il ragazzo
- \* Non interrogare il ragazzo neanche nell'ora successiva
- \* Avvertire i genitori dell'accaduto
- \* Avvertire i genitori subito se compare vomito