

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