

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