

Lecznicze działanie

Systematyczny wysiłek fizyczny to najskuteczniejszy i najtańszy sposób na uniknięcie wielu schorzeń. Badania epidemiologiczne wykazały, że rozwój cukrzycy występuje częściej u osób nieaktywnych fizycznie i przeciwnie - u osób aktywnych choroba ta rozwija się rzadziej. Wysiłek fizyczny jest integralną częścią każdego dobrego programu kontroli cukrzycy. Ma on znaczenie lecznicze u chorych na cukrzycę typu 2 i 1 oraz profilaktyczne u osób zagrożonych tą chorobą. **Wieloaspektowe działanie wysiłku fizycznego korzystnie wpływa na układ krążenia, układ ruchu, przemianę materii, a przez to zapobiega większości późnych powikłań cukrzycowych.** Przed podjęciem wysiłku fizycznego niezbędna jest u chorego ocena ogólnego stanu

Wysiłek trwający ponad pół godziny uruchamia zapasy tłuszczu w organizmie.

- działanie antydepresyjne.
- Badania psychiatryczne dowodzą, że 30-minutowy wysiłek fizyczny działa podobnie jak leki antydepresyjne. Należy jednak pamiętać, że jednostajny wysiłek fizyczny to ćwiczenia typu bieganie.
- działania antystresowe.
- Stres zwiększa poziom cukru we krwi, co utrudnia uzyskanie prawidłowych wartości glikemii. Wysiłek fizyczny nie tylko spala dodatkową porcję glukozy wyrzuconą w czasie stresu, ale również rozładowuje emocje.
- ułatwia normalizację ciśnienia tętniczego krwi
- powoduje zwiększenie aktywności fibrynolitycznej osocza i zmniejszenie procesów krzepnięcia
- powoduje poprawę krążenia obwodowego i wieńcowego
- poprawia wydolność fizyczną – kondycję chorego.
- wpływa pozytywnie na stan mięśni, kości, stawów i inne.
- polepsza jakość snu,
- sprzyja większemu wydatkowaniu energii,
- zwiększa odporność na zakażenia

Wysiłek fizyczny:

- zwiększa wrażliwość na insulinę.
- Podczas wysiłku fizycznego zwiększa się wrażliwość receptorów insulinowych, co oznacza, że mniej cząsteczek insuliny potrzebna do wprowadzenia do komórek ciała takiej samej ilości glukozy. Dzięki temu obniża się zapotrzebowanie na insulinę i łatwiej uzyskuje się prawidłowe wyrównanie metaboliczne. Oznacza to, że wysiłek fizyczny poprawia insulino wrażliwość, co jest szczególnie ważne u osób z nadwagą bądź otyłością, u których rozwinęła się oporność na insulinę.
- ułatwia utrzymać stężenie glukozy we krwi w zalecanych granicach,
- obniża stężenie cholesterolu frakcji LDL, jednocześnie podnosząc stężenie dobrego, ochronnego cholesterolu frakcji HDL
- powoduje utrzymanie prawidłowej masy ciała



wysiłku fizycznego w cukrzycy

zdrowia obejmująca przede wszystkim stwierdzenie występowania, rodzaju i stopnia zaawansowania powikłań cukrzycowych. Drugim niezbędnym warunkiem prawidłowego stosowania wysiłku fizycznego u chorych na cukrzycę jest jego odpowiednie dawkowanie. W tym względzie bierzemy pod uwagę: rodzaje wysiłków, intensywność, czas trwania, częstotliwość wykonywania. W cukrzycy wskazane są wysiłki tlenowe, podczas których oddech i praca serca są szybsze, co sprawia, że więcej tlenu dociera do pracujących mięśni.

Taki rodzaj wysiłku stanowią np. ćwiczenia ogólnousprawniające na wolnym powietrzu w sali lub w wodzie, marsze, truchty, jazda na rowerze, pływanie, jazda na nartach biegowych. Najbardziej odpowiednią i zalecaną formą wysiłku fizycznego dla chorych na cukrzycę jest 30 - minutowy spacer, najlepiej codziennie.

W cukrzycy typu 1 oraz u chorych leczonych insuliną należy przestrzegać zasad bezpiecznego podejmowania wysiłku fizycznego. **Chory musi nauczyć się oceniać nasilenie i czas trwania wysiłku, zapotrzebowanie na dodatkowe węglowodany oraz modyfikować dawki insuliny w zależności od reakcji organizmu na wysiłek.** Glikemię należy kontrolować przed wysiłkiem, w jego trakcie i kilka godzin po zakończeniu wysiłku. Ważna jest częstotliwość ćwiczeń, aby wysiłek fizyczny wywoływał korzystne efekty tzn. poprawił wrażliwość tkanek na insulinę i wyrównanie glikemii, powinien być wykonywany najlepiej codziennie i trwać około 30 - 45 minut. Konieczne jest przyjmowanie dodatkowych węglowodanów przed wysiłkiem, co godzinę w trakcie wysiłku i po jego zakończeniu. Należy unikać dużego wysiłku na szczycie działania insuliny oraz nie wstrzykiwać insuliny w miej-

sca intensywnie uczestniczące w ćwiczeniach (np. udo, ramię).

W cukrzycy typu 2 wysiłek fizyczny stanowi istotną część leczenia niefarmakologicznego. Ma na celu zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę, co ułatwia wyrównanie metaboliczne. Intensywność ćwiczeń powinna być wprowadzana stopniowo. Elementem treningu jest stosowanie rozgrzewki która powinna objąć przede wszystkim stretching i trucht oraz trwać przez około 5-10min. Zaleca się regularny wysiłek o umiarkowanym nasileniu trwający 30 minut, wykonywany codziennie lub przynajmniej trzy razy w tygodniu. Trening powinien obejmować również kilka krótkich ćwiczeń o dużej intensywności. Zakończenie ćwiczeń powinno natomiast opierać się o dziesięciminutowy marsz wraz z rozciąganiem ćwiczonych partii mięśni. **Ćwiczenia wraz z odpowiednią dietą i farmakoterapią, stanowią podstawową i nadrzędną część terapii oraz chronią przed konsekwencjami choroby.** Zrównoważony, odpowiednio dostosowany wysiłek może przynieść tylko pozytywne skutki. Warto być zatem aktywnym fizycznie, by dłużej móc cieszyć się lepszym zdrowiem.