

Физическая активность против диабета.

Физическая активность позволит «сжигать» больше калорий и расходовать больше глюкозы – вы сможете снизить вес и улучшить гликемический контроль.

Аэробные упражнения повышают частоту сердечных сокращений и дыхания и заставляют мышцы работать. Для большинства пациентов цель – как минимум 30 минут 5 дней в неделю. Если вы хотите снизить массу тела, длительность упражнений стоит увеличить. Самой простой и доступной формой физической активности является ежедневная ходьба (на улице или с использованием тренажера).

Силовые упражнения несколько раз в неделю позволят вам увеличить костную и мышечную массу (что приведет к снижению уровня глюкозы крови). Вы можете посещать специальные силовые занятия в группах или (что проще) заниматься дома самостоятельно – вполне подойдут легкие гантели.

Необходимые шаги для увеличения физической активности. - Консультация врача!
Осложнения сахарного диабета или проблемы с сердечно-сосудистой системой могут быть противопоказанием к некоторым видам физических нагрузок. Врач должен решить вопрос о необходимости проведения обследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Помните, что при применении инсулина физическая активность может стать причиной развития гипогликемии, а при уровне глюкозы крови выше 13-14 ммоль/л она просто противопоказана!

- Выбор наиболее приемлемого вида физической активности. Выберите то, что вам интересно, то, чем вы мечтали заняться (танцы, быть может?), то, чем вы реально будете заниматься.

- Поставить себе реальную цель. Например, начните с прогулок или упражнений по 10 минут 3 раза в неделю и, как только цель достигнута, увеличивайте их длительность, а затем количество в неделю.

- Найти время. Если вы не можете выделить 30 минут на занятие, разбейте это время на три 10-минутных занятия .

- Оставайтесь активными в течение всего дня:

- Выходите из общественного транспорта за одну остановку до нужной.

- Паркуйтесь от работы или торгового центра дальше, чем обычно.

- Используйте для подъема лестницу вместо эскалатора.

Попробуйте новые формы физической активности (например, садоводство, ежедневная

прогулка с собакой или новый вид спорта).

10 преимуществ, которые даст вам физическая активность:

1. Улучшение гликемического контроля. При физической активности происходит увеличение чувствительности тканей к инсулину и активное расходование глюкозы в мышцах — это приводит к снижению уровня глюкозы крови.
2. Улучшение показателей артериального давления.
3. Улучшение показателей липидного спектра: снижение уровня «плохих» липопротеидов низкой плотности и триглицеридов и увеличение уровня «хороших» липопротеидов высокой плотности. Такие изменения снижают риск развития инфаркта миокарда, инсульта, ампутации ног.
4. Снижение дозы инсулина и сахароснижающих препаратов. Физическая активность способствует снижению уровня глюкозы крови и массы тела — это может позволить вам принимать меньше сахароснижающих препаратов или вводить меньше инсулина.
5. Физическая активность позволяет снизить массу тела, поскольку требует расхода энергии («сжигает» калории), а также предотвратить набор веса.
6. Улучшение сна (вы будете чувствовать себя отдохнувшим за меньшую продолжительность сна).
7. Повышение стрессоустойчивости.
8. Ваши кости и мышцы станут более крепкими