

Άσκηση και Σακχαρώδης διαβήτης

Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης;

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί ομάδα μεταβολικών παθήσεων που χαρακτηρίζονται από υπεργλυκαιμία συνεπεία διαταραχών στην έκκριση ινσουλίνης, στη δράση της ή και στα δύο.



Ποια είναι τα συμπτώματα;



Υπερβολική δίψα



Συχνή ούρηση



Συνεχές αίσθημα πείνας



Θολή όραση



Περιφερική νευροπάθεια



► **Ποιοι παράγοντες επιδρούν στην ανάπτυξη του Σακχαρώδη Διαβήτη;**

- Γενετικοί παράγοντες
- Τρόπος ζωής
- Διατροφή
- Παχυσαρκία
- Η έλλειψη ύπνου
- Η διατροφική κατάσταση μιας μητέρας κατά την περίοδο ανάπτυξης του εμβρύου

► Πώς επιδρά η άσκηση στον Σακχαρώδη διαβήτη;

- ✓ Βελτιώνει τη γλυκαιμία στο διαβήτη τύπου 2
- ✓ Μειώνει τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη
- ✓ Μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο
- ✓ Συμβάλλει στην προσπάθεια απώλειας σωματικού βάρους
- ✓ Βελτιώνει την ψυχική διάθεση
- ✓ Μειώνει τη νοσηρότητα και θνησιμότητα



Συστάσεις άσκησης στον Σακχαρώδη Διαβήτη;



Αερόβια άσκηση

- Περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση
- Μέτρια ένταση
- 3-7 φορές / εβδομάδα για 30'



Ασκήσεις αντιστάσεων

- 3 φορές / εβδομάδα σε μεγάλες μυϊκές ομάδες
- 8-10 ασκήσεις για 10-15 επαναλήψεις x 3 σετ



Ασκήσεις ευλυγισίας

- 2-3 φορές / εβδομάδα στατικές διατάξεις για 10-30 δευτερόλεπτα
- 2-4 επαναλήψεις για κάθε άσκηση



Η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης στα άτομα με χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να γίνεται πάντα από εξειδικευμένους ιατρούς και επαγγελματίες της άσκησης.

► Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2105832607, email: info@randp.gr

www.RandP.gr

Σχεδιασμός & Υλοποίηση

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



Αναγέννηση
& Πρόσδος



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Γενική Χειρική
Μονάδα Αρθροσπονδίας - Τμήμα Αθλητικής Αρωστής

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION