Diabete: L'Esperto Risponde

Carlo B. Giorda,

Past President Amd (Associazione medici diabetologi) e Direttore Sc Malattie Metaboliche e Diabetologia, Asl Torino 5

SPORT E DIABETE

1. Buon giorno dottore mi chiamo Cristhian e scrivo dalla provincia di Trieste o 40 anni e ho scoperto di essere diabetico tipo 2 mellito da tre anni circa. Sono in cura all'ospedale maggiore di Trieste dal dott. Maurizio Fonda. E oltre tutto soffro anche di ipercolesteremia famigliare. Le volevo appunto chiedere per questo tipo di diabete come sport è meglio la corsa o la camminata? e seconda domanda prendendo actos da 45 perché il diabete non scende oltre i 140? facendo dieta e sport. Grazie e buona giornata.
La camminata veloce è sufficiente. Se ha un'emoglobina glicata intorno a 7 va bene così, anche con glicemie intorno a 140.

2. Lo sport può abbassare la glicemia alta?
Si, qualsiasi attività fisica.

STRESS E DIABETE

1. Sto traslocando a 80 anni. È possibile che il conseguente stress faccia salire i parametri del mio Diabete 2? Grazie.
Si è possibile. Lo stress aumenta l'iperglicemia.