

GLICEMIA PRE-ESERCIZIO	AZIONI
<90 mg/dl	<p>Assumere 15 g di zuccheri semplici prima dell'inizio dell'esercizio (es. 3 caramelle di zucchero oppure 100 ml di succo oppure 100 ml di coca-cola) e ricontrollare glicemia dopo 15 minuti. Se in risalita, assumere anche 25 g di carboidrati complessi (es. 1 pacchetto di crackers oppure 4-5 fette biscottate), e iniziare l'esercizio ad intensità moderata.</p> <p>Se esercizio di durata superiore a 30 minuti assumere 0.5-1 g di carboidrati/Kg peso/h di esercizio in base ai valori glicemici.</p>
90-150 mg/dl	<p>Assumere carboidrati all'inizio dell'esercizio (0.5-1 g/Kg peso/h di esercizio) in base al tipo ed alla quantità di insulina residua. Es.: assumere per primi 15 g di zuccheri semplici, eventualmente associare in seguito zuccheri complessi.</p>
150-250 mg/dl	<p>Iniziare l'esercizio ed assumere carboidrati solo quando glicemia scenda al di sotto di 150 mg/dl.</p>
250-300 mg/dl	<p>Eeguire test per chetoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se positivo rimandare la seduta - se negativo correggere con 1-2 U di insulina rapida e ricontrollare la glicemia dopo 30 minuti: se glicemia in discesa effettuare attività fisica di lieve-moderata intensità
>=300 mg/dl	<p>Eeguire test per chetoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se positivo rimandare la seduta - se negativo effettuare una correzione con 2-3 U di insulina rapida prima dell'esercizio - se glicemia in discesa dopo 30 minuti effettuare attività fisica di lieve-moderata intensità

ISTRUZIONI PER LA RIDUZIONE DEL BOLO DI INSULINA PRANDIALE PRIMA DELL'ESERCIZIO

DURATA ESERCIZIO		
INTENSITÀ ESERCIZIO	30 MINUTI	60 MINUTI
LIEVE (es. passeggiata)	-25%	-50%
MODERATA (es. camminata veloce o nuoto o bici)	-50%	-75%
INTENSA AEROBICA (es. corsa)	-75%	Non effettuare bolo
INTENSA AEROBICA/ANAEROBICA (es. sport di squadra)	Riduzione non raccomandata	Non effettuare bolo

NB AL PASTO SUCCESSIVO ALL'ESERCIZIO: RIDURRE DI ALMENO 2 U IL BOLO DI INSULINA RAPIDA.