

## Diario per la terapia del diabete tipo 1 e l'attività sportiva

Per una buona gestione dell'attività sportiva è **importante** prima di tutto **parlare con il proprio diabetologo**, il quale saprà fornire le prime indicazioni per eseguire i necessari controlli glicemici e adattare dosi di insulina e alimentazione all'attività svolta.

E' bene ricordare che **sono molti gli elementi che influiscono sui livelli di glucosio** nel sangue durante e dopo lo svolgimento di un'attività fisica e, pertanto, soprattutto all'inizio di una nuova tipologia di attività, le glicemie potranno non essere quelle desiderate.

Ma sicuramente **l'esperienza** e le ulteriori **indicazioni del proprio diabetologo consentiranno un progressivo miglioramento** del controllo glicemico e con esso anche del livello della prestazione sportiva.

Questo **diario** vuole essere un utile strumento dove riportare le informazioni necessarie per imparare a gestire sempre meglio l'attività sportiva, per **aumentare la consapevolezza delle proprie risposte glicemiche** (e non solo) e per potersi confrontare con il proprio diabetologo.

Ovviamente, tanto maggiori saranno l'intensità e la durata dell'attività praticata, tante più informazioni sarà necessario riportare nel diario, soprattutto all'inizio di una nuova pratica sportiva.

La **compilazione** del diario potrà **non** essere **più richiesta** una volta acquisita una **sufficiente esperienza**. Tuttavia, per attività sportive di alto livello la compilazione del diario potrà essere sempre fondamentale ed è possibile che sia necessario ampliare ulteriormente le informazioni riportate.

Infine, per una migliore comprensione delle corrette modalità di gestione dell'attività fisica, sarà **fondamentale** che alle informazioni scritte nel diario si unisca anche **un'attenta valutazione dei grafici del sensore glicemico**.

### Come compilare il diario

#### **Significato delle sigle e delle parole:**

- **AF** = Attività Fisica
- **Bolo** = dose dell'insulina ad azione rapida iniettata o del bolo somministrato con microinfusore
- **Basale** = dose dell'insulina ad azione lenta iniettata o dell'insulina basale somministrata con il microinfusore (eventuale variazione % o impostazione di specifica funzione del microinfusore per l'attività fisica)
- Nello spazio "**Tipo/Intensità AF**" riportare l'intensità e/o la tipologia dell'attività svolta. Ad esempio: allenamento o competizione.
- Nello spazio "**Altro**" riportare tutte le ulteriori informazioni ritenute importanti. Ad esempio: ipoglicemie, ulteriori alimenti o zuccheri assunti, ...

Glic.	Bolo	CHO

Le due caselle al di sotto della voce **Glic.** consentono di riportare il valore di **glicemia** e la freccia di tendenza rilevata dal sensore.

Le due caselle al di sotto della voce **Bolo** consentono di riportare la dose del bolo e l'eventuale variazione %.

Le due caselle al di sotto della voce **CHO** consentono di riportare i grammi di **carboidrati** standard e l'eventuale aumento o riduzione.

**Per una maggiore precisione delle informazioni è indicato compilare il diario prima, durante e/o entro breve tempo dopo l'attività.**

Data				Tipo/intensità AF														
Momento	Prima dell'AF			Inizio AF			Durante AF						Subito dopo AF			Dopo AF		
Orario																		
	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO
Basale																		
Altro																		

Data				Tipo/intensità AF														
Momento	Prima dell'AF			Inizio AF			Durante AF						Subito dopo AF			Dopo AF		
Orario																		
	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO
Basale																		
Altro																		

Data				Tipo/intensità AF														
Momento	Prima dell'AF			Inizio AF			Durante AF						Subito dopo AF			Dopo AF		
Orario																		
	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO	Glic.	Bolo	CHO
Basale																		
Altro																		