

## 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.