Alcuni consigli

Muoversi fa bene

Dobbiamo partire dal presupposto che fare esercizio fisico è molto utile, gli esperti suggeriscono di camminare, correre o praticare attività aerobiche.

Stili di vita e mezza età

Alle persone di mezza età, per garantirsi una vecchiaia serena, si consiglia di perdere peso e di muoversi.

I benefici di un allenamento aerobico costante.

I ricercatori dell'Istituto scientifico San Raffaele di Milano e del Centro di Ricerca sul Metabolismo del Policlinico di San Donato Milanese, insieme ai colleghi del Diabetes Research Institute dell'Università di Miami, hanno dimostrato un chiaro effetto positivo dell'esercizio fisico aerobico, svolto almeno per tre sessioni settimanali e per 30-45 minuti.

Le regole da seguire per fare sport senza problemi.

Secondo uno studio, citato nelle linee guida, le persone con diabete di Tipo 1 diminuiscono di quasi la metà il rischio di morte se svolgono una regolare attività aerobica. Si aggiungono anche i benefici per l'apparato cardiorespiratorio e un rallentamento dello sviluppo delle neuropatie periferiche. Gli esercizi di resistenza invece migliorano il controllo della glicemia, oltre a tonificare i muscoli e ad aumentare la densità delle ossa.

Che cos'è il diabete

Il Diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio (zuccheri) nel sangue, definita anche iperglicemia cronica, che si manifesta quando l'organismo non è in grado di produrre una quantità sufficiente di insulina, l'ormone prodotto dal pancreas, o la quantità prodotta non è sufficientemente efficace. Quando si mangia, il cibo viene scomposto e il glucosio entra nel flusso sanguigno. L'insulina consente al glucosio l'ingresso nelle cellule del nostro organismo in modo che possiamo utilizzarlo come fonte di energia. Quando questo meccanismo non funziona a dovere, il glucosio nel sangue aumenta superando il limite accettabile (iperglicemia: valori della glicemia a digiuno, in assenza di sintomi, superiori a 126mg/dl). In poche parole il glucosio rimane nel flusso sanguigno, provocando una serie di effetti, anche gravi se trascurati, infiammando ed erodendo le pareti dei vasi sanguigni e dei capillari.

Associazione Diabete Amico – O.N.L.U.S.
c/o Emira Dal Moro,
Via S. Antonio al Santuario 39 E/8
89124 Reggio Calabria

Mail: enzoambusto@gmail.com

Presidente: Vincenzo Ambusto
Tel. 338 337 7732

FIDAL CALABRIA · REGIONE CALABRIA · AniaD ONLUS · FE.DI.CAL

Associazione Nazionale
Diabete Amico - O.N.L.U.S.
C.F. 90255250804

Associazione Diabete Amico
Sabato 25 maggio 2019

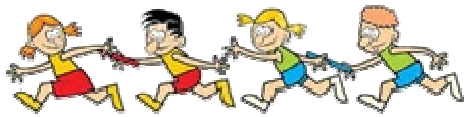
Sport & Salute

Campo A. Penna

Ore 16.00

Manifestazione Ludico Sportiva

e di Prevenzione



Programma Gare

Esordienti 6/8/10 maschili e femminili

30m – 40m – 50m – Lungo (2 salti)
Marcia 1000m - Vortex Eso 10 (2 lanci)
Staffetta Esordienti 10 : 4 x 50m (anche miste)

Ragazzi e Ragazze

60m – 600m – Marcia 2000m - Lungo – Peso
Staffetta 4 x 50m (anche miste)

Cadetti e Cadette

80m – 300m - 1000m – Peso – Lungo
Marcia Cadette 3000m - Marcia Cadetti 5000m

Tesserati DIR: 50m - Vortex (2 Lanci) - Peso

Staffette genitori: 4 x 50m

ASCENSIA
Diabetes Care

Programma Orario

Ritrovo ore 16.00		
16.30	30m Eso 6 /f	Peso Ragazzi/e - DIR
16.35	30m Eso 6/m	
16.40	40m Eso 8/f	
16.45	40m Eso 8/m	
16.50	50m Eso 10/f	
16.55	50m Eso 10/m	
17.00	50m DIR	Lungo Eso 6-8-10 m/f
17.05	60m Ragazze	
17.10	60m Ragazzi	Vortex Eso10 m/f - DIR
17.20	80m Cadette	
17.30	80m Cadetti	Lungo Ragazzi/e
17.40	Marcia Eso6-8-10 m/f - Marcia Ragazzi/e	
17.40	Peso Cadetti/e	
17.55	Marcia Cadette - Marcia Cadetti	
18.00	Lungo Cadetti/e	
18.30	300m Cadette	
18.40	300m Cadetti	
18.50	600m Ragazzi/e	
19.00	1000m Cadetti/e	
19.10	4 x 50m Eso10 m/f	
19.15	4 x 50m Ragazzi/e	
19.20	Staffette Genitori	
19.30	Premiazioni	

Il Programma Orario può essere modificato in base al numero degli atleti partecipanti.

Il programma e regolamento della giornata sarà il seguente:

- ✓ Ritrovo ore 16.00
- ✓ Controllo volontario a tutti i partecipanti del valore glicemico attraverso un esame specifico, il controllo sarà eseguito dal personale specializzato, prima e se necessario anche dopo l'attività fisica.
- ✓ Gare ludiche per i giovani non tesserati* Fidal
- ✓ Gare per i tesserati Fidal, con corse salti e lanci.
- ✓ Ogni atleta potrà partecipare a due gare compresa la staffetta.
- ✓ Staffette giovanili e staffette tra adulti.
- ✓ * Le iscrizioni per i non tesserati Fidal, si accetteranno previa presentazione del certificato medico attestante la pratica sportiva non agonista.
- ✓ Le iscrizioni per i tesserati Fidal saranno online fino alle ore 24 del 23 Maggio, seguendo le normali procedure e segnalando il numero di pettorale.
- ✓ Premiazioni ai primi tre classificati con medaglia.
- ✓ Ore 19.30 termine della manifestazione.
- ✓ L'associazione organizzatrice declina ogni responsabilità per eventuali danni arrecati a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.