



Facendo attività fisica mi diverto.... e miglioro  
**Il controllo della glicemia nel sangue**

## Attività sportiva ed esercizio fisico

L'attività fisica è un elemento essenziale per il benessere di qualsiasi persona in particolare se giovane e ancor più se si tratta di un giovane con il diabete

Non mancano i casi di grandi campioni diabetici..  
nel calcio, nuoto, pugilato, basket .....

**Sono diabetico, ma posso  
praticare tutti gli sport con  
qualche accortezza in più...**

	PRIMA INFANZIA 3-5 ANNI	RAGAZZINI 6-9 ANNI	ADOLESCENTI 10-12 ANNI
<b>LINEE-GUIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nessuna competizione</li> <li>- istruire attraverso la dimostrazione</li> <li>- dare importanza al divertimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridurre al minimo le attività competitive senza dare importanza al punteggio</li> <li>• mantenere flessibili le regole</li> <li>• non scegliere sport complessi da effettuare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in questa età si possono cominciare a valorizzare le singole abilità naturali e allenarsi per eventuali partecipazione a sport agonistici</li> </ul>
<b>ATTIVITA' RACCOMANDATE</b>	Gioco libero, piccole passeggiate, correre, nuotare, fare capriole	Ginnastica, andare in bici, pattinaggio, nuoto Inizio delle attività di squadra	Calcio- nuoto- tennis- ciclismo- pallavolo- basket ginnastica artistica danza.