



FreeStyle

Libre



Attività fisica e diabete

**Attività fisica: uno dei pilastri
portanti della terapia del diabete.**

L'attività fisica porta molti benefici

Le incombenze di vita quotidiana e di lavoro ci impongono in molti casi di stare seduti.

Tuttavia, per natura l'uomo è programmato per muoversi. **L'attività fisica è salutare per tutti i muscoli, gli organi interni e i vasi sanguigni** – soprattutto nel diabete.¹

Già 150 minuti di attività fisica alla settimana svolta a media o alta intensità e anche esercizi² di rafforzamento muscolare hanno un **sostanziale beneficio per la Sua salute**.

Fare attività fisica non equivale sempre a fare sport. Anche svolgere **piccole attività quotidiane**, secondo il principio del «camminare senza affanno», aiuta ad aumentare la quantità giornaliera di attività fisica, portando già buoni effetti per la salute.³

Una camminata a passo sostenuto dopo colazione può essere d'aiuto per tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue, evitando picchi eccessivi. Tuttavia, anche le faccende domestiche, il giardinaggio o fare le scale hanno risvolti **positivi sul livello di zuccheri nel sangue**.

I sistemi di monitoraggio continuo del glucosio misurano automaticamente e con regolarità i Suoi livelli di zuccheri e, nel caso di FreeStyle Libre, questa misurazione avviene ogni minuto²⁵. Gli **effetti dell'attività fisica sul livello di zuccheri** sono quindi visibili direttamente nell'app²⁴, dove vengono registrati anche i successi raggiunti. A tale scopo utilizzi anche la funzione «Aggiungi nota» nell'app²⁴ (vedere pagina 19).

Nota: L'attività fisica regolare e lo sport sono salutari. Le persone con diabete ne traggono moltissimi benefici. L'attività fisica fa bene a tutto il corpo e contribuisce ad abbassare stabilmente **il livello di zuccheri e a trascorrere più tempo nel range target**³².

Faccia del bene a se stesso e al Suo corpo

L'attività fisica può aiutarLa ad esempio a raggiungere i seguenti obiettivi:

- Riduzione del sovrappeso
- Influenza favorevole sul livello di zuccheri⁴
- Miglioramento del valore dell'HbA1c⁴
- Riduzione della resistenza insulinica⁵
- Promozione di effetti antinfiammatori⁶ e riduzione dei parametri infiammatori⁶⁻⁸
- Rafforzamento del sistema cardiovascolare⁴
- Miglioramento della funzione del muscolo cardiaco
- Rafforzamento della muscolatura⁵
- Riduzione dello stress
- Miglioramento del benessere⁴



Cosa accade nelle cellule muscolari durante l'attività fisica?

Da dove proviene l'energia?

Durante l'attività fisica le cellule muscolari aumentano il loro **consumo di energia di 8-10 volte**¹ rispetto a quando il corpo è a riposo. Questa energia viene ricavata dalla scomposizione del glucosio (zucchero).

Normalmente, il glucosio può essere assorbito dalle cellule solo con l'aiuto dell'insulina. L'insulina si comporta come una chiave che «apre» la cellula, consentendo l'ingresso del glucosio. L'assorbimento del glucosio è quindi **insulino-dipendente**.¹ Senza insulina non possiamo ricavare energia dal glucosio presente nel sangue.

Cosa accade durante l'attività fisica?

Cellula in stato di riposo (immagine a sinistra): Il glucosio presente nel sangue passa all'interno della cellula tramite i cosiddetti trasportatori del glucosio.

Cellula durante l'attività fisica (immagine a destra): quando il fabbisogno energetico della cellula aumenta per effetto dell'attività fisica, la cellula porta un maggior numero di **trasportatori del glucosio** sulla superficie cellulare. In questo caso **più** glucosio di quello presente nel sangue **può passare nella cellula muscolare**, che dispone quindi di maggiore energia necessaria per la sua attività.⁹

Durante l'attività fisica si attivano inoltre **meccanismi non dipendenti dall'insulina**, che consentono di aumentare l'assorbimento del glucosio nelle cellule.⁹ Proprio nel diabete di tipo 2 la resistenza insulinica riveste spesso un ruolo importante: questa condizione compromette la risposta all'insulina delle cellule che, di conseguenza, assorbono meno glucosio facendo aumentare il livello di zuccheri nel sangue. Durante l'attività fisica, i meccanismi indipendenti dall'insulina contribuiscono anche in questo caso ad aumentare notevolmente il trasporto del glucosio dal sangue nella cellula muscolare, **riducendo il livello di zuccheri nel sangue**.^{3,10}

Cosa accade dopo l'attività fisica?

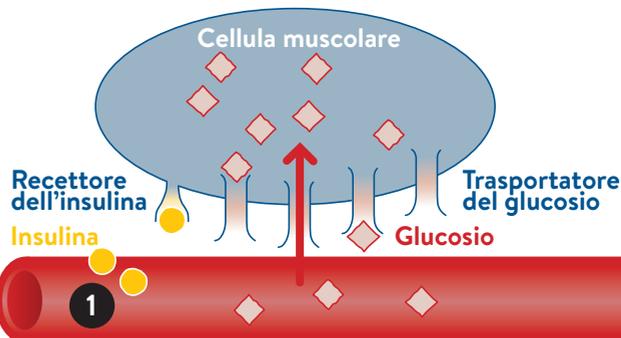
Anche dopo l'attività fisica o lo sport può verificarsi un aumentato assorbimento di glucosio nei muscoli. In base alla durata e all'intensità dell'attività, l'assorbimento di glucosio può rimanere elevato, con conseguente riduzione del livello di zuccheri nel sangue, anche fino a 48 ore⁹ dopo l'attività fisica. Si parla in questo caso di «**effetto di rifornimento muscolare**».^{1,9}

Importante: L'attività fisica o lo sport **influenzano l'equilibrio di glucosio nell'organismo**. Per questo motivo, è spesso necessario aggiustare la terapia insulinica durante e dopo l'attività fisica.

Rappresentazione della cellula muscolare in stato di riposo e durante l'attività fisica

Stato di riposo, assorbimento insulino-dipendente

per mezzo dell'insulina
(meccanismo ormonale)

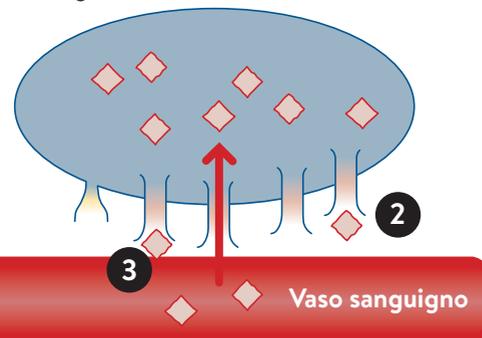


1

Le cellule muscolari necessitano di insulina per assorbire il glucosio.

Durante l'attività fisica, assorbimento anche indipendente dall'insulina

per mezzo della contrazione muscolare/metabolismo energetico (meccanismo intracellulare)



2

Quando il muscolo viene sollecitato, il glucosio passa dal sangue alle cellule muscolari anche in modo indipendente dall'insulina.

3

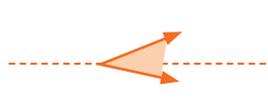
La contrazione muscolare favorisce l'assorbimento del glucosio.¹¹

Attività fisica nel diabete

L'attività fisica fa bene a tutto il corpo

Nelle persone con diabete, l'attività fisica e lo sport possono ridurre il livello di zuccheri o, a volte, possono anche farlo aumentare nel breve termine. In questo processo sono coinvolti numerosi fattori.¹

L'intensità dello sforzo fisico è un fattore importante

Intensità	Intensità lieve-moderata	Intensità variabile tra bassa, moderata e alta	Intensità alta
Disciplina sportiva	ad es. corsa lenta, bicicletta, nuoto, shopping, faccende domestiche, ballo, camminata	ad es. discipline sportive come calcio, basket	ad. es. corsa con sprint, jogging o bicicletta per persone non allenate
Trend del glucosio			

Modificati da Esefeld 2020³, García-García 2015^{1,2} e Marliss 2002^{1,3}

Nota: I test dell'attività fisica possono aiutarLa a scoprire come il Suo organismo reagisce a diversi tipi di sforzo con intensità variabili. La situazione è diversa da individuo a individuo.

Intensità lieve-moderata

Con attività di intensità lieve-moderata si può prevedere un **calo dei livelli di glucosio**. Tali attività includono, ad esempio, corsa lenta, bicicletta, nuoto o attività quotidiane, come le faccende domestiche o lo shopping.

Intensità variabile

In caso di alternanza dell'intensità dell'attività fisica tra bassa, moderata e alta, come spesso accade nelle discipline sportive come il calcio o la pallacanestro, i **livelli di zuccheri possono sia aumentare che diminuire**.

Intensità alta

Quando lo sforzo fisico è sempre di alta intensità, come nella corsa con sprint, nel jogging o nel ciclismo intenso, si può prevedere un **aumento del livello di zuccheri a breve termine**. Questo fenomeno si spiega facilmente con il fatto che le cellule muscolari necessitano di maggiore energia (sotto forma di zucchero) per coprire il loro aumentato fabbisogno. Di conseguenza, in presenza di uno sforzo fisico elevato l'organismo invia dei mediatori che inducono il rilascio di glucosio dal fegato. L'organismo si assicura in tal modo di avere a disposizione una sufficiente quantità di energia.^{3,12,13}

Quando il livello di glucosio aumenta in caso di **stress o eccitazione**, il processo di base è lo stesso. In questo caso, gli stessi mediatori inducono un **aumento del livello di glucosio**.^{12,13}

Altri fattori

Oltre al tipo e alla durata dell'attività fisica, anche **altri fattori** possono influire sui livelli di glucosio in associazione all'attività fisica^{3,12-15}: ad esempio, lo stato di allenamento fisico, l'alimentazione (prima, durante e dopo l'attività fisica), il livello di glucosio all'inizio dell'attività fisica, il momento del giorno o l'azione dell'insulina.

Attività fisica consigliata

Quale tipo di attività fisica scegliere e in quale misura?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda per gli adulti almeno **due giorni alla settimana di attività di potenziamento muscolare** per allenare tutti i principali gruppi muscolari (gambe, fianchi, schiena, addome, gabbia toracica, spalle e braccia). Inoltre, si raccomandano ogni settimana in totale **150 minuti di allenamento di resistenza a moderata intensità (ad es. 5 sessioni da 30 minuti ciascuna) oppure 75 minuti ad alta intensità (ad es. 3 sedute da 25 minuti ciascuna)**.¹⁶ Strutturare la Sua vita quotidiana nel modo più attivo possibile.

Da dove inizio?

Se è in pausa da un po', forse l'ostacolo più grande sarà quello di riprendere a muoversi. Se ha dei dubbi su come cominciare, può rivolgersi ad amici e familiari oppure consultare Internet o centri sportivi per ricevere i primi consigli. A prescindere da come inizia, faccia attenzione a non esagerare. Aumenti la portata e l'intensità dell'attività fisica **in modo graduale e continuo. Il divertimento e la continuità** vengono prima delle prestazioni.



Check-up medico

Valuti eventualmente un check-up medico prima di iniziare. I medici dello sport raccomandano una visita medica soprattutto ai principianti e agli sportivi amatoriali a partire dai 35 anni che vogliono tornare ad allenarsi dopo una lunga pausa, nonché agli atleti amatoriali con patologie pregresse.



Consigli per una vita attiva

I nostri cinque suggerimenti per Lei:

- 1 Ogni minuto è importante: L'attività fisica comincia dal 1° minuto di movimento
- 2 Scelga attività fisiche che fa volentieri e che La divertono
- 3 Si prefigga obiettivi realistici e proceda con gradualità
- 4 Annoti i Suoi obiettivi (vedere pagina 22)
- 5 Fare le cose insieme è spesso più facile: forse ha degli amici a cui piace camminare oppure con i quali può incontrarsi per fare sport

Integri facilmente l'attività fisica nella Sua vita quotidiana

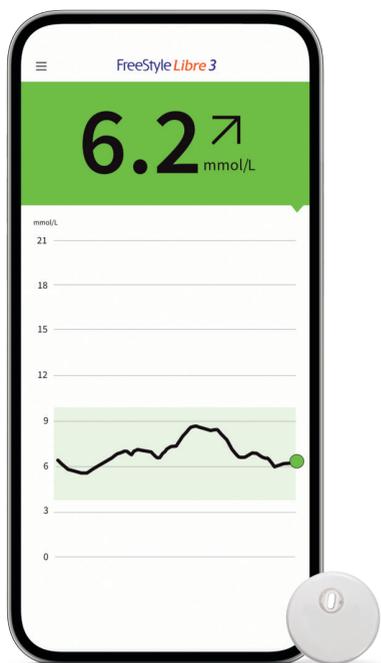
Si ispiri alle proposte seguenti per trovare¹ le attività adatte per Lei:

- Usare le scale anziché l'ascensore
- Percorrere a piedi il tragitto fino all'ultima stazione dell'autobus o della metro
- Fare una breve passeggiata durante la pausa pranzo
- Svolgere piccole commissioni a piedi oppure in bicicletta
- Programmare intenzionalmente l'attività sportiva, ad es. nel fine settimana
- Fare ballo, ad. es. danzare con il deambulatore
- Fare ginnastica da seduti sul divano oppure in ufficio
- Stare in piedi su una gamba mentre ci si lava i denti o si guarda il televisore
- Provare una nuova disciplina sportiva



FreeStyle Libre e attività fisica

Le misurazioni continue del glucosio possono mostrarLe gli effetti della Sua attività fisica sul livello di zuccheri. Portare il sensore anche durante l'attività fisica o lo sport L'aiuta a controllare e analizzare l'**andamento del glucosio associato all'attività fisica**. Può essere utile per Lei e il Suo team di diabetologia riconoscere quali attività influenzano il Suo livello di glucosio a breve e a lungo termine e in quale misura.¹



Tutto sotto controllo

Controlli regolarmente il Suo livello di glucosio prima, durante e dopo l'attività, ad esempio guardando l'app.



Verifica dell'andamento del glucosio

In tal modo può reagire tempestivamente all'aumento o alla diminuzione marcato/a dei valori del glucosio.

Le persone in **terapia insulinica** possono utilizzare diversi tipi di strategie per prevenire il rischio di un'**ipoglicemia** durante e dopo l'attività fisica^{3,14,17-19}

- ✓ **Controlli** regolarmente i Suoi valori del glucosio prima, durante e dopo l'attività fisica
- ✓ Valuti insieme al Suo medico o team di diabetologia una **riduzione della dose di insulina** (in bolo e/o basale) prima e/o dopo l'attività fisica
- ✓ Prima, durante e dopo l'attività si accerti di **assumere carboidrati** (eventualmente anche carboidrati ad azione rapida come destrosio o formulazioni speciali per gli sportivi come zuccheri liquidi sotto forma di gel)
- ✓ Regoli gli **allarmi**²⁶ del Suo sistema di monitoraggio continuo del glucosio:
 - Aumenti oppure disattivi i limiti superiori di allarme, perché il Suo livello di zuccheri può aumentare in modo più marcato in base all'intensità dell'attività fisica
 - Aumenti i limiti di allarme inferiori per intervenire tempestivamente in caso di rapida diminuzione del livello di zuccheri



Cosa accade al mio livello di glucosio – ad esempio facendo shopping o camminando

L'attività fisica può avere effetti molto positivi sul Suo livello di glucosio. I seguenti esempi di attività fisica nella vita quotidiana lo evidenziano chiaramente:

Esempio basato sullo shopping

Ogni tipo di attività fisica è importante. Anche un normale shopping di un'ora nel fine settimana può ridurre considerevolmente il Suo livello di glucosio.

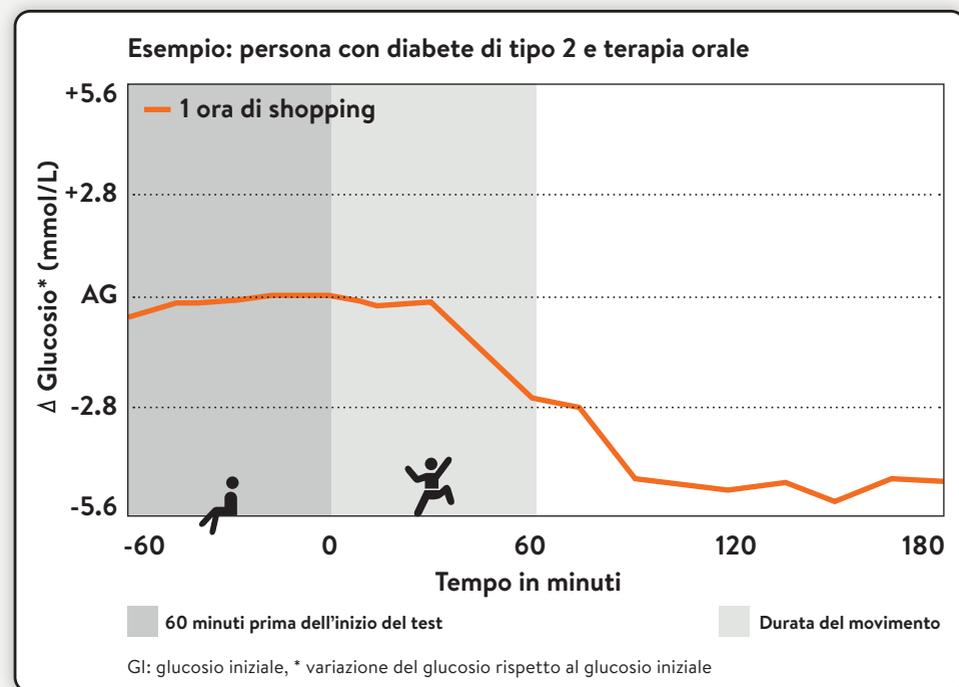
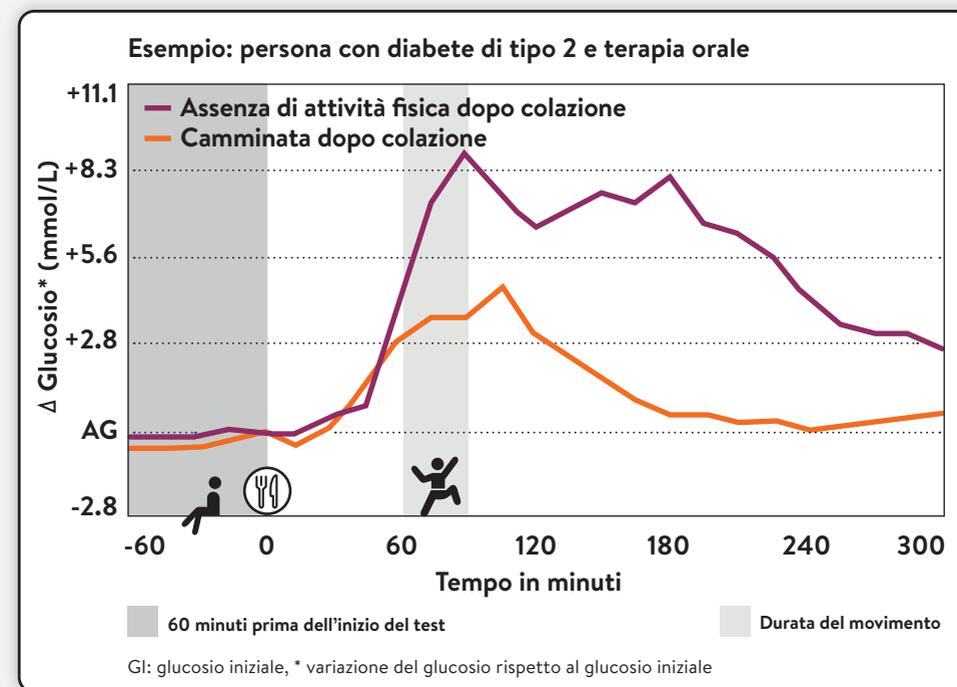


Figure: AGP-Fibel Bewegung, Brinkmann et al., Kirchheim Verlag 2021.
La figura qui sopra si basa su un caso con dati ottenuti dal monitoraggio continuo del glucosio

Esempio basato sulla camminata

A parità di colazione consumata, già 30 minuti di camminata consentono di ridurre i valori di glucosio rispetto a quelli senza camminata.¹



Nota: I sistemi FreeStyle Libre possono aiutarLa a interpretare i dati ottenuti dal monitoraggio continuo del glucosio e ad analizzare i Suoi **andamenti del glucosio in associazione all'attività fisica**. Può quindi verificare con estrema facilità gli effetti prodotti dall'attività fisica sul Suo livello di glucosio.

Analisi dei Suoi andamenti del glucosio in associazione all'attività fisica

Risponda alle seguenti tre domande con l'ausilio dei dati ottenuti dal monitoraggio continuo del glucosio per potere **capire meglio e analizzare i Suoi andamenti del glucosio in associazione all'attività fisica**. Potrà così valutare facilmente quale tipo di attività ha effetti positivi sul Suo livello di glucosio e, al tempo stesso, è divertente per Lei. Chieda al Suo team di diabetologia le istruzioni per eseguire il **test dell'attività fisica** che può provare a fare da solo e, successivamente, esaminare con il Suo team di diabetologia.

- 1 I valori di glucosio aumentano o diminuiscono **durante** l'attività fisica?
- 2 I valori di glucosio aumentano o diminuiscono **dopo** l'attività fisica?
- 3 Si sono verificate **ipoglicemie** prima, durante e dopo l'attività fisica?



Nota: Può trovare le Sue **curve dell'andamento del glucosio** molto facilmente nell'app (vedere pagina 18) e in LibreView (vedere pagine 20–21).

Effetti a lungo termine dell'attività fisica

Una regolare attività fisica **aumenta il benessere, rafforza l'autostima e favorisce le interazioni sociali**. Inoltre, scoprirà che l'attività fisica regolare può produrre anche i seguenti effetti a lungo termine:

- ✓ Miglioramento del controllo del livello di zuccheri nel sangue*²⁰
- ✓ Rafforzamento del sistema cardiovascolare²⁰
- ✓ Riduzione degli aumenti del glucosio post-prandiale e di intense fluttuazioni del livello degli zuccheri nel sangue²¹
- ✓ Aumento della formazione di massa muscolare²²
- ✓ Miglioramento della funzione vascolare²³
- ✓ Riduzione della pressione arteriosa²³

Tutti possono trarre beneficio dagli **effetti positivi** sulla salute!²³

* Non tutte le persone che si allenano con regolarità mostrano effetti immediati sul controllo del livello degli zuccheri nel sangue.²³



Le app FreeStyle LibreLink e FreeStyle Libre 3*²⁴

Valori del glucosio, report, diari e molto altro ancora – direttamente sul Suo smartphone!

Documentare le sessioni di attività fisica e analizzare l'andamento del glucosio con il Suo team di diabetologia può essere molto utile per **ottimizzare la Sua attività in modo mirato.**

Il Suo **valore del glucosio** attuale viene aggiornato automaticamente ogni minuto²⁵.

La **freccia della tendenza** indica l'evoluzione dei valori di glucosio a breve termine.

Andamento del glucosio disponibile per le ultime 8-12 ore.²⁷

Valori limite degli allarmi in caso di glucosio alto e basso.²⁶

Funzione «**Aggiungi nota**» disponibile per annotare e monitorare i pasti, la somministrazione di insulina, lo sport e altri eventi.



Scaricare gratuitamente l'app²⁴ **FreeStyle Libre 3** o **FreeStyle LibreLink** dall'App Store o da Google Play Store.



* App FreeStyle LibreLink per i sensori FreeStyle Libre 2, app FreeStyle Libre 3 per i sensori FreeStyle Libre 3.

Utilizzo della funzione «Aggiungi nota» dell'app

Nelle app²⁴ è possibile registrare, modificare e visualizzare nel «Diario» eventuali note anche in un secondo momento.

Alimenti

Attività sportiva

Insulina ad azione lenta

Insulina ad azione rapida

Premere semplicemente il pulsante «**Aggiungi nota**» e inserire la sessione di attività fisica desiderata, il consumo di cibo o la somministrazione di insulina nel momento desiderato. Può quindi contare su una panoramica delle attività svolte e delle misure adottate e scoprire ciò che funziona nel Suo caso.

Nota: Grazie all'app può condividere molto facilmente i Suoi dati con il Suo team di diabetologia tramite LibreView²⁸ e con i Suoi familiari e amici tramite LibreLinkUp²⁹⁻³¹.

Panoramica ancora più completa del Suo diabete grazie a LibreView²⁸



Analizzare^{28,30} i dati del glucosio online con LibreView

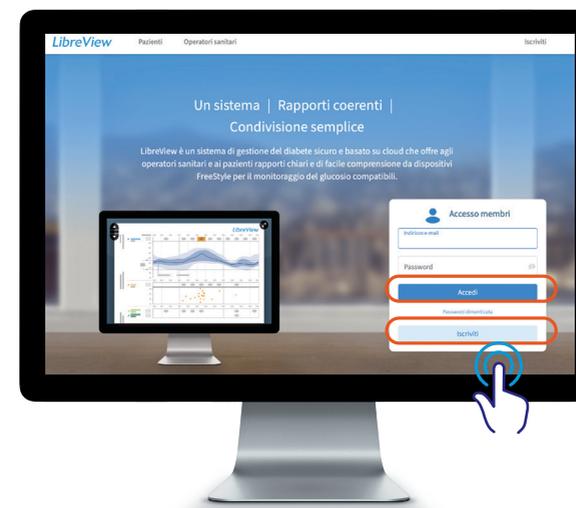
Il sistema di gestione del diabete, sicuro²⁸ e basato sul web, mostra tutti i Suoi dati del glucosio in **report e analisi facilmente comprensibili**. Inoltre, Lei può condividere³⁰ i valori misurati direttamente con i Suoi medici e il Suo team di diabetologia, consentendo loro di accedere a **utili informazioni sulla panoramica completa dei Suoi dati del glucosio**.

Potenzialità di LibreView:

- ✓ La condivisione dei report con lo studio medico responsabile del trattamento è ancora più semplice grazie al collegamento con il Suo medico direttamente dalle app^{24,30}.
- ✓ Una volta stabilito il collegamento, i Suoi valori del glucosio vengono condivisi **automaticamente**³⁰ con l'account LibreView del Suo **studio medico**. La condivisione dei dati può essere revocata in qualsiasi momento.
- ✓ **Report** facilmente comprensibili e utili **analisi** dei valori misurati L'aiutano a capire meglio il Suo diabete.
- ✓ Maggiore supporto per i Suoi medici e il Suo team di diabetologia per **decisioni terapeutiche ancora più mirate**.



Con l'ausilio dei report di LibreView, i Suoi medici e il Suo team di diabetologia possono adottare **decisioni terapeutiche ancora più mirate**.



Registrazione gratuita su www.LibreView.com

Tre semplici passi per accedere ai report del glucosio

- 1 Inserire www.LibreView.com nel proprio browser web.
- 2 Inserire i **dati di login** dell'app FreeStyle LibreLink o FreeStyle Libre 3. Se non è stato creato un account nell'app e se non si possiede ancora un account in LibreView²⁸, effettuare la registrazione ex novo. **Nota:** il login per LibreView e quello per le app²⁴ sono identici.
- 3 Fare clic su  e poi su  **Report del glucosio** per visualizzare i report del glucosio.



Condivida i Suoi dati del glucosio con il Suo team di diabetologia in LibreView. Al Suo prossimo appuntamento potrete quindi valutare insieme i Suoi report. L'individuazione di andamenti e tendenze può contribuire a **ottimizzare la Sua terapia**.

Il Suo programma di attività fisica

L'attività fisica ha molteplici effetti sull'organismo

- Annoti dieci possibilità per fare più attività fisica ogni giorno. Cerchi di essere il più concreto possibile.
- Scelga due obiettivi che desidera realizzare per primi e annoti la scadenza entro cui concretizzarli nella Sua vita quotidiana.
- Dopo avere raggiunto i primi due obiettivi, scelga i due successivi dal Suo elenco a 10 punti.

Buon divertimento!

Il mio personale programma di attività fisica

Tipo di attività fisica	Momento/periodo dell'attività	Durata/distanza	Da realizzare entro:	Obiettivo raggiunto:
Es.: <i>Camminare</i>	<i>Ogni domenica</i>	<i>45 minuti</i>	<i>23.9.2024</i>	✓
Es.: <i>Salire le scale</i>	<i>Da lunedì a venerdì Mattino e mezzogiorno</i>	<i>2 piani</i>	<i>23.9.2024</i>	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli. I dati del glucosio hanno scopo illustrativo e non sono dati reali di pazienti.

1. Brinkmann C et al.: AGP-Fibel Bewegung. Mit CGM Glukoseverläuf bei Bewegung analysieren. Kirchheim Verlag 2021. 2. Francesconi C et al: Lebensstil: körperliche Aktivität und Training in der Prävention und Therapie des Typ 2 Diabetes mellitus (Update 2019), Springer-Verlag, 2019. 3. Esefeld K et al.: Diabetes, Sport und Bewegung. Praxisempfehlung der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Diabetologie 2020; 15 (Suppl 1): S148–S155. 4. Ehrhardt N & Zaghaf EA. Clinical Diabetes, 2020; 38(2): 126-131. 5. ADA 2020 Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care, 2020; 43: S1. 6. Pederson BK & Saltin B. Scand J Med Sci Sports, 2006; 16 (S1): 3-63. 7. Boeno PF et al. J Hypertens, 2020; doi:10.1097/HJH.0000000000002581. 8. Fiuza-Luces C et al. Physiology, 2013; 28: 330-358. 9. Sylow L et al.: Exercise-stimulated glucose uptake – regulation and implications for glycaemic control. Nat Rev Endocrinol 2017; 13: 133-148. 10. Stanford KI, Goodyear LJ: Exercise and type 2 diabetes: molecular mechanisms regulating glucose uptake in skeletal muscle. Adv Physiol Educ 2014; 38: 308-314. 11. Esefeld K et al. Diabetologie und Stoffwechsel, 2019; 14(S2): S214-S221. 12. Garcia-Garcia F et al.: Quantifying the acute changes in glucose with exercise in type 1 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Sports Med 2015; 45: 587-599. 13. Marliss EB, Vranic M: Intense exercise has unique effects on both insulin release and its roles in gluco-regulation: implications for diabetes. Diabetes 2002; 51 (Suppl 1): S271-S2. 14. Riddell MC et al: Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. Lancet Diabetes Endocrinol 2017; 5: 377-390. 15. Savikj M et al.: Afternoon exercise is more efficacious than morning exercise at improving blood glucose levels in individuals with type 2 diabetes: a randomised crossover trial. Diabetologia 2019; 62: 233-237. 16. Diabetes.co.uk. Diabetes and Exercise. 2022. Disponibile nel sito web <https://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html>. Accesso in aprile 2022. 17. Gehr B et al.: Spectrum, Schulungs- und Behandlungsprogramm zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) für Menschen mit Diabetes. Kirchheim, Mainz, 2017. 18. Moser O et al.: Glucose management for exercise using continuous glucose monitoring (CGM) and intermittently scanned CGM (isCGM) systems in type 1 diabetes: position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and of the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD) endorsed by JDRF and supported by the American Diabetes Association (ADA). Diabetologia 2020; 63: 2501-2520. 19. Thurm U, Gehr B: Diabetes- und Sportfibel. Kirchheim, Mainz, 2018. 20. Pan B et al. Int J Behav Nutr Phy, 2018; 15: 72. 21. Mikus CR et al. Diabetologia, 2012; 55: 1417-1423. 22. Boule NG et al. JAMA, 2001; 286(10): 1218-1227. 23. Böhm A et al. Endocrine, 2016; 51: 390-401. 24. Le app del sistema FreeStyle Libre sono compatibili solo con determinati dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare le app, consultare il sito web www.FreeStyle.Abbott per verificare la compatibilità del dispositivo. 25. Il sensore è pronto per la misurazione del glucosio 60 minuti dopo l'attivazione. 26. Gli allarmi sono disattivati per impostazione predefinita e devono essere attivati. 27. 8 ore per i sensori FreeStyle Libre 2 e 12 ore per i sensori FreeStyle Libre 3. 28. Il sito web LibreView è compatibile solo con determinati sistemi operativi e browser. Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo www.LibreView.com. LibreView è un'applicazione basata su cloud. I dati LibreView vengono trasmessi su una rete virtuale non pubblica e conservati in una banca dati su server SQL. I dati sono crittografati a livello dei file. La crittografia e il tipo di funzioni dell'archivio chiavi evitano che il provider dell'host nel cloud (Amazon Web Services) possa visualizzare i dati. L'utilizzo di LibreView in Svizzera prevede l'hosting dei dati su server della UE. L'accesso a qualsiasi account utente è protetto da password. 29. L'utilizzo di LibreLinkUp richiede la registrazione a LibreView. 30. Il trasferimento di dati tra le app richiede una connessione Internet. La condivisione dei dati dell'app FreeStyle LibreLink o dell'app FreeStyle Libre 3 richiede la registrazione a LibreView. 31. È possibile accettare l'invito di LibreLinkUp e ricevere o rifiutare notifiche e avvisi. Si raccomanda di decidere in questo senso sulla base delle proprie conoscenze ed esperienze per poter reagire in modo adeguato in caso si ricevano valori del glucosio troppo alti o troppo bassi. 32. Battelino Tadej, et al., Diabetes Care. 2019;42(8):1593-1603.

L'involucro del sensore, FreeStyle, Libre, e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori. Apple e il logo Apple sono marchi registrati di Apple Inc., negli Stati Uniti e in altri paesi. App Store è un marchio di Apple Inc. Google Play e il logo Google Play sono marchi di Google LLC.

Ha domande? Saremo lieti di fornirLe assistenza!

Numero del servizio clienti per tutte le domande relative ai sistemi FreeStyle Libre:



0800 804 404* (numero verde)

Siamo raggiungibili dal lunedì al venerdì dalle ore 08:00 alle 18:00 e il sabato dalle ore 09:00 alle 17:00.

Servizio clienti per le nostre applicazioni digitali (app^{3,7} e LibreView⁵):



0800 102 102* (numero verde)

Siamo raggiungibili dal lunedì al venerdì dalle ore 08:00 alle 18:00.

* Le chiamate al servizio clienti potrebbero essere registrate e memorizzate da Abbott su server situati nella UE. Utilizzando i numeri 0800 804 404 e 0800 102 102 l'utente dichiara di acconsentire a questa procedura. Servizio gratuito dalla rete fissa e dalla rete mobile svizzera a livello nazionale.

Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo www.FreeStyle.Abbott

