

Test dell'attività fisica nella pratica:

scopra di più sui Suoi andamenti del glucosio in associazione all'attività fisica

Note: aspetti di cui tenere conto durante l'esecuzione

- 1** Si accerti di limitare il più possibile l'attività fisica 4 ore prima e 4 ore dopo un test dell'attività fisica e di non praticare un allenamento fisico prolungato la sera precedente il test.
- 2** Prima di eseguire ogni test dell'attività fisica, annoti sul retro data, ora e valore del glucosio attuale con freccia della tendenza, nonché il pasto precedente inserendo i carboidrati (CHO) ed eventualmente le unità di insulina
- 3** Esegua il test dell'attività fisica solo se il Suo valore del glucosio prima del pasto precedente è compreso tra 5.0 e 8.3 mmol/L. Subito prima dell'attività fisica, il valore del glucosio nelle persone in terapia insulinica deve essere pari almeno a 6.7 mmol/L (per le attività sportive sono preferibili valori maggiori, ad esempio compresi tra 8.3 e 10 mmol/L).
- 4** Se fa uso di insulina, consulti il Suo medico o team di diabetologia prima di eseguire il primo test dell'attività fisica per valutare se ridurre l'insulina in bolo prima dell'attività fisica e sportiva.

Come regola di massima si consiglia quanto segue:

- In caso di attività quotidiane e altre attività leggere eseguite entro 1-3 ore da un pasto, ridurre il bolo pasto del 30%.
- In caso di attività sportive eseguite entro 1-3 ore da un pasto, ridurre il bolo pasto del 50%.

A tale scopo definisca assolutamente di comune accordo con il Suo team di diabetologia il dosaggio di insulina adatto per Lei!

- 5** Annoti il tipo e la durata dell'attività fisica e, se previsto, anche un aggiustamento della dose di insulina.

Nota: Utilizzando il lettore^{1,3} Libre 2 (blu) i valori del glucosio sono ottenibili eseguendo una scansione. Se utilizza l'app^{2,3} LibreLink, l'app^{2,4} Libre 3 oppure il lettore^{1,4} Libre 3 (grigio), i dati del glucosio precisi al minuto vengono trasmessi⁵ dal sensore (senza scansione) al dispositivo ricevente.

Esempi: possibili test dell'attività fisica

- Camminare: dopo colazione, in pausa pranzo, camminata domenicale più lunga
- Percorrere a piedi il tragitto fino all'ultima stazione dell'autobus o della metro
- Dedicarsi al giardinaggio e fare le faccende domestiche
- Confrontare attività fisiche di diversa intensità: ad es. calcio e nuoto dolce
- Confrontare la stessa attività fisica in diversi momenti del giorno: ad es. percorrere il medesimo tragitto in bicicletta di mattina e di sera
- Utilizzare un contapassi e confrontare 6'000 passi con 12'000 passi al giorno
- Fare le scale

Dia spazio alla creatività scegliendo attività fisiche che siano anche divertenti!

Le auguriamo buon divertimento con i test dell'attività fisica!

1. L'app FreeStyle LibreLink e/o FreeStyle Libre 3 e il lettore FreeStyle Libre 2 e/o FreeStyle Libre 3 hanno funzioni simili, ma non identiche. 2. 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. 3. Il sensore FreeStyle Libre 2 Plus comunica con il lettore FreeStyle Libre 2 e/o con l'app FreeStyle LibreLink in base all'utilizzo del dispositivo all'attivazione. Un sensore attivato con il lettore FreeStyle Libre 2 può essere collegato anche con l'app. I dati non vengono sincronizzati tra i dispositivi. 4. Un sensore FreeStyle Libre 3 Plus può essere attivato e utilizzato solo con l'app FreeStyle Libre 3 o con il corrispondente lettore del sistema. Non è possibile passare ad un altro dispositivo dopo l'attivazione del sensore. 5. Il sensore è pronto per la misurazione del glucosio 60 minuti dopo l'attivazione.

Valutazione: andamento del glucosio in associazione all'attività fisica

Nome: _____

Cognome: _____

Riassumiamo di nuovo i punti più importanti per eseguire i test:

- Si accerti che sia presente un collegamento tra il sensore e il dispositivo ricevente.
- Controlli i Suoi valori del glucosio e la somministrazione di insulina prima di iniziare (vedere la prima pagina, punti 3 e 4).
- Esegua il test solo se si sente bene e lo interrompa immediatamente in caso di malessere.

Prima e dopo ogni test dell'attività fisica, inserisca tutte le informazioni nella tabella sottostante.

- Per valutare l'andamento del glucosio in associazione all'attività fisica, esegua un test dell'attività fisica in giorni differenti. Ogni test dell'attività fisica deve essere ripetuto almeno per 3 volte, possibilmente nelle stesse condizioni.
- Al Suo prossimo appuntamento valuti i risultati sulla base di questo documento e dei report presenti in LibreView¹ con il Suo team di diabetologia per ottimizzare il Suo personale programma di attività fisica.

Il mio test dell'attività fisica personale

Tipo e durata dell'attività fisica: _____

	Ora	Freccia della tendenza	Valore del glucosio attuale	Carboidrati	Unità di insulina
Test dell'attività fisica 1	prima				
				
Data: _____	dopo				
Test dell'attività fisica 2	prima				
				
Data: _____	dopo				
Test dell'attività fisica 3	prima				
				
Data: _____	dopo				

Conclusioni e raccomandazioni:

www.FreeStyle.Abbott

Fonte: Brinkmann C et al.: AGP-Fibel Bewegung. Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim. 2021.

1. 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.

L'involucro del sensore, FreeStyle, Libre, e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.
© 2025 Abbott | ADC-112706 v1.0

