

## ATTIVITÀ FIZIKA

Huwa rakkomandat li adulti bid-dijabete tat-tip tnejn ghandhom jinpenjaw ruhhom f'saghtejn u nofs (mija u hamsin minuta) ta' attivita' fizika f'livell moderat, bhal attivita' aerobika, kull gimgha. Din l-attivita' ghandha tigi mqassma ndaqz fil-gimgha, u kull perjodu ghandu jkun mil-inqas ghaxar minuti. Mixi b'pass mgħaġġel huwa suggerit ghax huwa facli sabiex taghmlu u tajjeb ghal kulhadd. Inti ghandek timxi b'pass mgħaġġel bizzejjed sabiex tiehu nifs mgħaġġel u fil-fond iktar mis-soltu u sabiex thoss li qieghed/qieghda tahdem ferm, pero mhux daqshekk mgħaġġel li ma tistax izomm konversazzjoni jew ikollok il-problemi biex tiehu n-nifs.

Tipi oħrajn ta' attivita' fizika jinkludu tahrig ta' rezistenza u ta' flessibilita'. Dawn ghandhom jikkumplementaw l-attivita' aerobika u mhux ikunu minflokha.

Għalkemm li tkun fizikament attiv huwa normalment sikur ghal adulti bid-dijabete tat-tip tnejn, huwa importanti li tkellem lit-tabib tiegħek dwar il-livelli t'attivita' fizika li tista' taghmel. L-punti li ghejjin huma importanti sabiex jassiguraw is-sigurta' tal-individwu:

- Ghandu jarak it-tabib tiegħek qabel ma' tibda xi programm t'attivita' fizika għdida.
- Ghandek tilbes forma ta' brazzulettta li tidentifikak li ghandek id-dijabete, partikolarment jekk taghmel l-eżercizzju

wahdek. B'hekk jekk jigri xi avveniment mhux mistenni, nies oħrajn jkunu jistghu jaghtuk l-ghajnuna meħtieġa.

- Jekk il-livell taz-zokkor fid-demmm jkun inqas minn 8.0 mmols/L qabel l-eżercizzju, inti ghandek tiehu *snack* ta' karboidrati qabel tibda. Jekk il-livell taz-zokkor fid-demmm jkun iktar minn 8.0 mmols/L qabel l-eżercizzju, jaf ma' jkunx neċessarju li tiehu *snack* ta' karboidrati qabel sessjoni, pero jaf ikollok bzonn tiehu karboidrati iktar mis-soltu, waqt jew wara l-eżercizzju. Inti ghandek timxi fuq dawn il-gwidi sakemm tifhem aħjar kif ċertu tip ta' eżercizzju (u d-dewmien tiegħu) jaffetwa z-zokkor fid-demmm tiegħek. L-ghan tiegħek ghandu jkun li tevita livelli baxxi jew għoljin taz-zokkor fid-demmm tiegħek, waqt jew wara l-eżercizzju.
- Huwa mprobabbli li xi ftit minuti ta' attivita' fizika moderata tikkawza liz-zokkor fid-demmm biex jinzel hafna. Madankollu, inti ghandek dejjem izomm fuqek xi ikel b'karboidrati li jahdem malajr (bhal 150ml meraq tal-laring jew tlitt kuċċarini zokkor) biex jekk jkollok sintomi (bhal sturdament, għaraq eċċessiv, roghda, irritabilita', nervi jew uġigh ta' ras), it-trattament ikun faċilment disponnibli. Wara, ghandek dejjem tiehu parir professjonali.
- Ghandek tieqaf taghmel eżercizzju f'każ ta' mard, jew ta' uġigh. F'dawn iċ-ċirkustanzi, inti ghandek tmur ghand it-tabib tiegħek jew l-emergenza.

## HU AZZJONI ISSA!

Għalhekk, it-telf ta' piż huwa rakkomandat ghal kull adult li ghandu/ha piż żejjed jew hu/hi obeż/a u li ghandu/ha d-dijabete tat-tip tnejn. Id-dieta, kif ukoll l-attivita' fizika, huma mportanti sabiex jintilef il-piż u tibqa minghajru. Id-dieta hija iktar importanti sabiex ttlef il-piż, pero l-attivita' fizika hija relattivament importanti sabiex jinżamm it-telf ta' piż. Allura, bilanċ bejn dawn it-tnejn huwa bzonnjuż ghal stil ta' hajja b'saħħita.

Huwa mportanti li taghmel mira realistika għat-telf ta' piż, kif ukoll li tkun mantenibli. It-telf ta' piż m'għandux ikun iktar minn kilogramm jew nofs kilogramm kull gimgha. Telf ta' piż b'rata iktar mgħaġġla jaf ma jkunx sostenibbli matul iż-żmien.



**Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**  
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.  
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, [www.health.gov.mt](http://www.health.gov.mt)



**Id-Direttorat għal Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard, b'kollaborazzjoni maċ-Ċentru tad-Dijabete u Endokrinoloġija fl-Isptar Mater Dei, jipprovdi klassijiet ta' edukazzjoni u ġestjoni ta' piż għall-individwi bid-dijabete tat-tip tnejn. Għal iktar informazzjoni, jekk jogħġbok ċempel 2326 6000**



# ID-DIJABETE TAT-TIP 2 U KIF TIKSEB IL-PIŻ TAJJEB GĦALIK

### Referenzi

Diabetes.co.uk (2015). *Diabetes and Exercise*. Meħuda minn <http://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html>  
Kramer K., Kriska A., Orchard T., Semler L., Venditti E., and Gillis B. (2011). Group Lifestyle Balance. Meħuda minn <http://www.diabetesprevention.pitt>



UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU  
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA



Kulhadd għandu jipprova iżomm piż tajjeb, pero dan huwa iktar importanti meta wiehed jkollu d-dijabete.

L-obeżità żżid ir-riskju ta' komplikazzjonijiet għal dawk li għandhom id-dijabete. Meta titlef il-piż żejjed, apparti li jbaxxi l-livell ta' zokkor fid-dem, jgħin sabiex itejjeb is-saħħa ta' qalbek u tnaqqas ir-riskju ta' kumplikazzjonijiet.



## X'INHU PIŻ B'SAĦHTU?

Meta tikkalkula l-BMI (l-indiċi għal massa tal-ġisem), inti tista' ssir taf jekk il-piż tiegħek jinstabx fil-firxa ta' piż b'saħħtu. Dan jiġi kkalkulat billi taqsam il-piż bit-tul għal darbtejn:

BMI =

PIŻ  
(F'kg)

TUL x TUL  
(F'm)

EŻEMPJU

$$\frac{70\text{kg}}{1.75\text{m} \times 1.75\text{m}} = 22.86\text{kg/m}^2$$

L-indiċi għall-massa tal-ġisem jista' jiġi wżat biex jindika jekk persuna għandix **piż nieqes, piż normali, piż żejjed jew obeż.** Is-segwenti huma il-livelli ta' BMI ta' persuna adulta:

BMI (kg/m<sup>2</sup>)

Stat ta' Piż

Inqas minn 18.5

Piż nieqes



18.5 – 24.9

Normali  
(Piż b'saħħtu)



25.0 – 29.9

Piż żejjed



30.0 u iktar

Obeż



## KIF IŻZOMM PIŻ B'SAĦHTU JEW TITLEF DAK IL-PIŻ ŻEJJED

Dieti bilanċjati b'enerġija baxxa u attività fiżika regolari jgħinu sabiex jintlefi il-piż iż-żejjed u jinżamm piż b'saħħtu. Dawn jgħinu biex il-livell taz-zokkor fid-dem jkun taħt kontroll, jonqos ix-xaħam fid-dem, il-pessjoni għolja u r-riskju ta' mard kardjovaskulari. L-attività fiżika tgħin ukoll biex itejjeb is-sensittività għall-insulina.

Telf ta' piż permezz tal-eżerċizzju u ikel tajjeb, ikun qed jgħinek biex tikkontrolla d-dijabete u jista' jnaqqaslekk ukoll ir-riskju ta' problemi oħra ta' saħħa. Jgħin ukoll biex ikollok aktar enerġija u thossok aħjar fuq livell ġenerali.



## IKEL TAJJEB GĦAS-SAĦĦA

Sabiex tiekol b'saħħtek u ttitlef il-piż kul porzjonijiet iżgħar, ibbażati fuq dieta bilanċjata u nutrittiva. Żomm f'moħħok li l-maġġor parti tax-xaħmijiet u z-zokkor li nieklu jkunu moħbija fl-ikel. Kif ukoll, li tiekol hafna kaloriji minn kull tip ta' ikel jwassal li l-persuna żżid fil-piż.

### KUL IKLIET REGOLARI

Inti għandek tqassam il-kaloriji tiegħek matul il-ġurnata fuq stil li jkun tajjeb għal mal-istil tal-hajja tiegħek u l-preferenzi tiegħek tal-ikel. Int għandek tipprova tiekol tlitt ikliet kuljum u tinkludi xi *snack* jew tnejn tajbin għas-saħħa bejniethom. Dan ha jgħinek biex ma tkunx tant bil-ġuħ li ttitlef il-kontroll, u b'hekk iżomm il-livell taz-zokkor stabli. Li tipprova tiekol fl-istess hin kuljum jaf ikun ta' għajjnuna.

### KUL BIL-MOD

Inti ha tiddiġerixxi l-ikel aħjar jekk tiehu biċċiet żgħar u tomghod l-ikel sew. Tkun iktar konxju ta' x'inti tiekol u tkun iktar konxju meta timtela. Hu gost bit-toghma tal-ikel tiegħek u bil-kumpanija tal-familja jew tal-hbieb!

### TOQGHODX TINKWIETA JEKK THALLI L-IKEL FIL-PLATT TIEGĤEK!

L-ikbar hela ta' ikel huwa li tiekol iktar milli trid, jew milli għandek bżonn u mhux li thallih warajk. Inti għandek tibda billi tipprattika sservi porzjonijiet iżgħar.