



Glucosa *alta* tras la actividad física

En ocasiones puede ser muy complicado predecir cómo los niveles de glucosa van a reaccionar tras la realización de ejercicio físico. El vaticinio puede ser tan acertado o desacertado como el que hagamos en relación a la meteorología o a los mercados financieros. Y es que son muchas las variables que hay que tener en cuenta para anticipar con precisión la evolución de la glucosa.

Factores que hacen caer el nivel de glucosa...

Cualquier actividad física, sea dar un paseo o hacer un poco de jardinería, *quema* glucosa y hace que las células musculares sean más sensibles a la insulina. Estos factores contribuyen a una caída de la glucosa en sangre.

...y factores que disparan la glucemia

Pero otros factores pueden hacer que los niveles de glucemia suban durante la realización de ejercicio. Por ejemplo, la adrenalina. Las actividades que requieren movimientos de alta intensidad, alta competitividad y estrés o ansiedad, pueden elevar la producción de adrenalina. Este fenómeno tiene lugar cuando una persona corre, levanta pesos o juega un partido.

Por otro lado, la comida también puede elevar el nivel de glucosa durante el ejercicio físico. ¿Por qué ocurre? Pues por los

carbohidratos que se han consumido para prevenir un bajón, o bien por una comida previa que está aún digiriéndose.

Otro factor a tener en cuenta es la falta de insulina. Si reducimos las dosis de insulina en exceso antes de hacer ejercicio o desconectamos la bomba de insulina durante demasiado tiempo, podemos estar disparando los valores glucémicos.

Incluso el momento del día influye. La actividad física realizada por la mañana, temprano, cuando se están produciendo las hormonas del fenómeno alba (la glucosa sanguínea sube cuando nuestro organismo se prepara para despertarse, entre las tres de la madrugada y las ocho de la mañana), puede resultar en un descenso muy pequeño de la glucosa. O, incluso, puede haber un ascenso de la glucosa.

No hace falta alarmarse

Una subida de azúcar temporal durante la realización de ejercicio no debe ser alarmante, siempre y cuando el ascenso no sea muy significativo. Para mejorar el control de todas las variables involucradas durante el rato en que hacemos deporte, es bueno que llevemos registros de todo lo que hemos hecho (horarios, insulina, alimentación, tipo de actividad) en cada sesión de ejercicio físico, todo ello vinculado a los valores glucémicos registrados. ●

Para mejorar el control de todas las variables involucradas durante el rato en que hacemos deporte, es bueno que llevemos registros de todo lo que hemos hecho

Membrillo



Fabricante desde 1850



El Membrillo de toda la vida, sin azúcar y con el mismo sabor.