

## **EL DEPORTE ES UN GRAN ALIADO PARA CONTROLAR LA DIABETES**

Los hábitos de vida actuales, y concretamente el sedentarismo y la mala alimentación, están siendo las principales causas del incremento del número de personas que padecen diabetes en todo el mundo. En nuestro país más de 5 millones de personas padecen esta patología, aunque todavía 2 millones de ellas están sin diagnosticar. Por todo esto, los expertos insisten, para detectarla a tiempo, en el diagnóstico precoz, y para mantenerla bajo control, en la educación diabetológica, una alimentación sana y equilibrada y la práctica de deporte.

Respecto a esto último, y sobre todo durante los últimos años, endocrinos y especialistas han apuntado a lo importante que es que la persona que padece la patología realice ejercicio físico, puesto ayuda a reducir la glucosa en la sangre a corto plazo. Además, supone una mejora del riego sanguíneo, un aumento del llamado buen colesterol (HDL-c) en sangre, así como una reducción de los niveles de triglicéridos. Asimismo, a largo plazo contribuye a mantener un peso adecuado, reduce el exceso de lípidos y mejora el estado emocional.

Correr de forma suave, sin realizar cambios de ritmo bruscos, es uno de los ejercicios más recomendables para las personas con diabetes. En general, los deportes que utilizan preferentemente el metabolismo aeróbico son los más adecuados, es decir, los de resistencia. Atletismo (carreras de fondo), ciclismo o natación, son algunos ejemplos, ya que no requieren gastos bruscos de energía sino esfuerzos mantenidos. Otros también aconsejables son el fútbol, el tenis, el golf o simplemente caminar.

En el caso de los niños con diabetes, la práctica deportiva es, si cabe, más relevante que para cualquier otro adolescente de su edad, puesto que contribuye a mejorar el control de la glucosa en sangre; desciende la presión arterial; disminuye los riesgos de otros problemas de salud asociados a esta patología, y evita problemas de sobrepeso y obesidad. Pero es necesario tener en cuenta una serie de pautas generales antes de realizar ejercicio, como por ejemplo medir el nivel de glucemia en

sangre para conocer si es necesario tomar algún tipo de suplemento alimenticio antes de comenzar la actividad física. Este mismo procedimiento se debe hacer al finalizar el mismo ya que, tras la práctica de deporte, los niveles de glucemia tienden a bajar.

Pero la práctica de deporte no debe realizarse de manera aislada, sino muy en relación con el mantenimiento de una alimentación sana y equilibrada. De hecho, cuando las personas con diabetes vayan a realizar ejercicio deben hacer una estimación de la duración, intensidad y gasto calórico y, en función de eso: comer al menos de 1 a 3 horas antes de iniciar el deporte; administrarse la insulina 1 hora antes de la actividad física, evitando las zonas corporales que se vayan a emplear en dicho ejercicio (los brazos si se va a nadar, las piernas si se va a correr, etc.); y disminuir la insulina de forma que su pico de actividad coincida con el inicio del ejercicio.

También es aconsejable realizar un control glucémico previo a la actividad física, de forma que si la glucosa es superior a 250 mg./dl. es recomendable no realizarla y si es inferior a 100 mg./dl. es necesario tomar un suplemento antes del ejercicio (fruta, galletas, etc.). Durante el ejercicio y, si este es intenso y superior a una hora, se debe ingerir tanto hidratos de carbono como líquidos suplementarios cada 30 minutos, además de realizar controles intermedios. Después del ejercicio es necesario mantener controles glucémicos, incluso por la noche.

Así las cosas, y aunque el deporte requiere un control riguroso, aporta muchos beneficios para las personas con diabetes que lo practican, puesto que además de mejorar el buen control de su patología, contribuye a incrementar su calidad y cantidad de vida, y a evitar la aparición de otros problemas de salud asociados a una mala gestión de la enfermedad. Tener diabetes no está reñido con la actividad física, siempre que se realice con moderación y bajo la supervisión médica.

**Andoni Lorenzo**

**Presidente**

**Federación de Diabéticos Españoles (FEDE)**