



► 12 Marzo, 2015

EL DEPORTE COMO ALIADO CONTRA LA DIABETES

Sus beneficios están probados en todo tipo de pacientes, aunque es en los afectados por la Diabetes mellitus tipo 2, la más común, donde juega un papel tan importante como el de la insulina **PILAR MANZANARES**

La Diabetes mellitus engloba un grupo de enfermedades que se caracterizan por un aumento anormal de los niveles de glucosa en sangre. Esta alteración metabólica puede deberse a un defecto en la secreción de insulina por parte del páncreas, a una irregularidad en la acción misma o a ambos fenómenos a la vez.

En consecuencia, se trata de un trastorno metabólico que presenta diferentes variantes. Una vez diagnosticada, la diabetes, se convierte en una enfermedad crónica.

Dentro de este grupo de enfermedades, conviene diferenciar entre las dos más comunes: la Diabetes mellitus tipo 1 y la 2. La tipo 1 es aquella en la que el paciente ne-

cesita desde el principio de la insulina, porque su páncreas o no la produce o produce poca -la padecen menos del 10% de los afectados-.

La tipo 2 se desarrolla lentamente con el tiempo y está asociada al sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y las personas mayores de edad. Esta presenta ya características epidémicas por la gran cantidad de personas que la sufren.

En España, los últimos datos del estudio Di@bet.es calcula que el 13,8 % de la población la padece, cifra que va en aumento debido al estilo de vida que llevamos. Es justo en este tipo en el que el deporte y la actividad física juegan un papel «fundamental, casi tan importante como el de la insulina, ya que tienen un efecto claro y muy directo en la glucemia (azúcar en sangre), lo que no sucede en los pacientes con Diabetes tipo 1», explica Serafin Murillo, asesor en Nutrición de la Fundación para la Diabetes y die-

tista-nutricionista e investigador en la Unidad de Diabetes y Ejercicio del CIBERDEM (Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas). Esto no quiere decir que los pacientes con diabetes tipo 1 no obtengan beneficios del deporte, sino que no siempre ayuda a controlar la glucemia. «Eso sí, en estos casos el paciente que hace ejercicio debe regular muy bien la insulina que se inyecta y conseguir un equilibrio entre ella, el ejercicio y la alimentación», matiza Murillo.

En resumen, en estos pacientes el control de ese triángulo es fundamental y debe de tener todo muy medido. Así, si sale a correr no puede beber toda la bebida isotónica que desee según la sed que tenga, sino que deberá adecuarla de modo que no se rompa ese equilibrio.

Por supuesto, además de los beneficios mencionados, los diabéticos también se aprovechan de todos

los efectos positivos de la práctica deportiva: mantener el peso ideal, mejora del estado cardiovascular y prevención de enfermedades relacionadas, ayuda a mantener el colesterol a raya, aumenta el tono muscular, previene la osteoporosis, combate el estreñimiento... por no hablar de que favorece la relajación.

Manejo de la insulina

«El ejercicio físico aumenta la eficacia de la insulina, que es la hormona que hace disminuir el azúcar de la sangre», afirma el experto del CIBERDEM. Este efecto se mantiene también las horas posteriores a la práctica deportiva, con lo que el día que se hace más es posible que se tenga que reducir un poco la insulina que se inyecta o tomar más cantidad de hidratos de carbono para que se mantenga el nivel estable. «Uno de los problemas principales que tiene la diabetes es que si no se hacen estos cambios el azúcar en sangre va bajando hasta producir una hipoglucemia».

Tradicionalmente, y con la premisa de que el ejercicio hace que la insulina inyectada sea absorbida más rápidamente, se aconsejaba evitar ponerse la inyección en los lugares que se vayan a ejercitar (por ejemplo, en el muslo si se va a jugar al fútbol), pero, excepto en pacientes más sensibles, con las insulinas más nuevas que han salido al mercado en la última década esto ya no es necesario. Lo que no sólo es necesario, sino obligatorio en todos los pacientes, es practicar ejercicio físico como debería hacer todo el mundo.



CONSEJOS PRÁCTICOS

 Generales para realizar deporte y actividad física en el diabético

► Consultar a un médico antes de empezar a realizar ejercicio. Además, todo ejercicio debe estar adaptado a su edad, a su condición física y a su situación. En los diabéticos que se realizan autocontroles, es conveniente efectuarse controles antes y después del ejercicio físico para poder adaptar la dieta y la dosis de insulina de acuerdo con el ejercicio.

► Es aconsejable esperar 1 a 2 horas después de las comidas antes de hacer ejercicio, ya que los niveles de azúcar en sangre son más elevados en ese momento.

► El ejercicio exige más calorías al organismo o un aporte menor de insulina. Debido al efecto insulínico (consumidor de glucosa) del ejercicio deberá disminuir la dosis

en un 20% o aumentar la ingesta alimentaria antes de iniciar el ejercicio.

► Según la duración y la intensidad del ejercicio deberá llevar algo de alimento.

► Hay que llevar una chapa que le identifique como diabético.

► Para evitar la hipoglucemia, se deben ingerir carbohidratos 30 minutos antes del ejercicio.

► En el caso de una hipoglucemia mientras está realizando ejercicio, deberá: detener la actividad física y tomar algo azucarado rápidamente, cada 10 a 15 minutos hasta la desaparición de los síntomas: caramelos, zumo, fruta, etc. Aumentar la cantidad de alimento en la próxima comida.

► Si tiene la glucosa elevada en sangre después de realizar ejercicio, será necesario disminuir la cantidad de alimento en la próxima comida.

► Cuando practique ejercicio, es esencial un calzado adecuado y una buena higiene de los pies para evitar callos y ampollas. La disminución del riego sanguíneo y la falta de sensibilidad por la neuropatía diabética harán más fácil que aparezcan lesiones.