



▶ 14 Enero, 2016

Arena, sol y 40 grados contra la diabetes

Lledó no quiere límites para una dolencia que le detectaron tras verse implicado en dos accidentes de tren



CÉSAR GARCÍA GRANERO

✉ cggranero@laverdad.es

«'No lo hagas', me dice el médico, pero quiero demostrar que todo es posible con un control adecuado», asegura el cartagenero, que correrá la Marathon de Sables

MURCIA. El 4 de enero de 2003 el Talgo Madrid-Cartagena descarriló a la altura de Tobarra. Resultado: dos muertos y 35 heridos. Antonio Lledó estaba dentro. Unos meses después, el 3 de junio de 2003, el Talgo Madrid-Cartagena chocó contra un tren de mercancías a la altura de Chinchilla. Resultado: 19 muertos y 50 heridos. Antonio Lledó estaba dentro. La mala suerte quiso que le tocara pechar con las dos tragedias; la buena, que en ambos casos resultara incólume, sin menoscabo alguno. O solo al principio, porque después se le diagnosticó una diabetes de tipo 1 y Lledó no tiene duda del motivo: «Perdí peso, orinaba mucho y bebía mucha agua. Eran los síntomas de lo que acabó siendo una diabetes y no tengo ninguna duda de qué la provocó: en mi familia no hay más casos y mis hábitos son saludables, fue el estrés por los accidentes».

Pero Antonio Lledó, cartagenero de 32 años y diseñador gráfico, se puso el mundo por montera y se lanzó a la calle. Asfalto, arena, tierra o lo que fuese. Lo importante era demostrarse que tener una dolencia no es igual a vivir entre rejas, e ideó un reto llamado 'Diabetes No Fear' para mostrar su empeño al mundo. «Hay mucha desinformación. Los diabéticos podemos hacer de todo con un control adecuado», explica quien se convirtió en ultrafondista.

Ha corrido pequeñas y grandes pruebas, y todos los años se plantea un gran desafío: en 2014, la Titan Desert; el año pasado, el Ultra-Trail del Mont Blanc; este, el Marathon de Sables, una prueba en el corazón del Sáhara con más de 40 grados en las horas cumbre, que se corre en abril y para la que tendrá que tomar unas precauciones especiales: «Llevaré mi mochila de diabético con las dosis de insulina guardadas en frío, el glucómetro, agujas y geles. Tengo que llevar más comida que los demás y, sobre todo, glucosa para casos de hipoglucemia, lo que en ciclismo se conoce como pájara».

Antonio es hermano de uno de los ultrafondistas de mayor renombre en la Región: Andrés Lledó, que también ha hecho el Marathon de Sables y ha completado, entre otras, la 4 Deserts (Sáhara, Gobi, Atacama y An-



Antonio Lledó, en el Gran Trail de Peñalara, en la sierra de Madrid. :: LV



Llegada a la meta en el Ultra-Trail del Mont Blanc (2015). :: LV



En la Titan Desert del año 2014. :: LV

SU IDEA

▶ **'Diabetes No Fear'.** Es una idea de Antonio Lledó, que padece diabetes de tipo 1, para demostrar el papel positivo del deporte en personas con su enfermedad.

▶ **Marathon de Sables.** Es una carrera en el Sáhara marroquí de 6 etapas y unos 240 km. Antonio quiere enseñar a las personas con diabetes a no ponerse límites innecesarios por desinformación.

▶ **Sus datos.** Antonio Lledó es cartagenero y tiene 32 años. Es diseñador gráfico.

tártida), el no va más de los ultramaratonistas. «Él me ha animado. Me ha dicho que esta prueba hay que hacerla al menos una vez en la vida».

Es justo lo contrario de lo que le han dicho los médicos: «Cuando me ven entrar en la consulta tiemblan. Me dicen: 'No lo hagas', pero yo sé que puedo afrontar desafíos con autocontrol. Espero ser un ejemplo para que otras personas con mi problema se liberen y no se pongan ataduras por desinformación».

Antonio menciona a su mujer, Pilar: «Todo esto se hace robando tiempo a tu familia. Ella es mi gran apoyo. Cuando vuelvo de una de estas carreras, lo primero que hago es mirarla y decirle una palabra: gracias».