

Santiago Rego. Santander

## Diabetes y deporte, un binomio compatible

**Realizar ejercicio siempre ofrece beneficios físicos y, aunque se trate de personas diabéticas, los expertos recomiendan que no abandonen el deporte porque también favorece su estado anímico y personal.**

El ejercicio físico es un componente integral y básico para el crecimiento correcto y el desarrollo de cualquier persona. Si se trata de un niño diabético no debe prohibírsele ninguna forma de ejercicio, ni siquiera los deportes de competición, cuales quiera que sean, ya que podría sentirse diferente o discriminado, según ha explicado Jaime Zuloaga, director médico del Club Deportivo Marisma, de Santander. En cualquier caso, lo ideal es que el médico y el preparado físico realicen un seguimiento personalizado del joven para ajustar las dosis necesarias de insulina.

Una complicación frecuente que sufren los pacientes diabéticos es la reacción hipoglucémica, que puede aparecer durante la práctica física como horas después de su conclusión. "Si no produce hipoglucemia durante el ejercicio, el joven no necesita un ajuste de la dieta, ni de la insulina, y es posible que la glucorregulación mejore, debido a la mayor utilización de glucosa por los músculos", ha precisado el especialista.

El factor principal que contribuye a la hipoglucemia, en opinión de Zuloaga, es el aumento de la velocidad de absorción de la insulina a partir del punto de inyección. "Los valores elevados de insulina amortiguan la producción hepática de glucosa, que resulta inadecuada para cubrir una mayor utilización de esta última por el músculo en ejercicio. El ejercicio regular también mejora la glucorregulación, al aumentar los receptores de insulina. En los pacientes con un control metabólico deficiente, el ejercicio enérgico puede desencadenar una cetoacidosis debido al aumento de las hormonas contrarreguladoras inducido por el ejercicio".

### Desarrollo personal

Además de los beneficios médicos que supone para la diabetes, la actividad física proporciona múltiples beneficios, mejora la sensación de bienestar y la capacidad funcional. "Disminuye la tensión arterial y el riesgo de desarrollar hipertensión. En el caso de niños o adolescentes con diabetes, la práctica de un deporte beneficia su desarrollo personal, les integra en los grupos y favorece su crecimiento en todos los niveles, facilitando también su convivencia con la enfermedad".

Como con cualquier otra dolencia, es imprescindible que el ejercicio físico, sea del tipo que sea, esté asesorado y controlado por un profesional médico. Ésta es una de las principales premisas para Zuloaga, quien vigila en el centro la trayectoria deportiva de varios jóvenes diabéticos. "Con la experiencia que hay, y después de ensayos y errores repetidos, cualquier niño con la dirección adecuada de un médico podrá tener un régimen deportivo apropiado a sus características", ha asegurado.

Zuloaga ha recordado que si el ejercicio regular se acompaña a menudo de hipoglucemia se puede reducir la dosis total de insulina en el día, siempre teniendo en cuenta que si la actividad es muy prolongada (carrera de fondo, por ejemplo) puede requerir reducciones mayores bajo un control médico exhaustivo. Todo ello sin olvidar el necesario aporte que hay que hacer de bebidas con electrolitos.

"La conclusión es que los niños y adolescentes diabéticos pueden hacer cualquier actividad física, siempre que sea controlada por su médico y su preparador físico de un modo personalizado".