

**SALUD ■ MANUEL CARABALLO SOSTIENE QUE SE DEBEN SUPERAR BARRERAS COMO EL ASMA PARA HACER DEPORTE**

## “El ejercicio ayuda a controlar la diabetes”

**BAEZA ■** Falta de conocimiento. Manuel Carballo, médico de familia, explicó ayer en su ponencia “Los problemas orgánicos que condicionan la actividad física en el niño: diabetes, asma y obesidad” que, al contrario de lo que se pueda pensar, estas enfermedades no son una barrera insalvable para la práctica de ejercicio físico, que, incluso, se convierte en una herramienta más dentro de su tratamiento.

En el caso de la diabetes, hay que distinguir entre los dos tipos. La tipo uno es una enfermedad inmunológica donde hay ausencia completa de insulina. Sin embargo, añadió Carballo, las limitaciones se deben soslayar para que el niño se desarrolle con la misma capacidad que los de su edad. “Es más, el ejercicio contribuye al control de la enfermedad y es uno de los cuatro pilares en el tratamiento de la diabetes infantil”, aseguró el especialista.

La tipo dos es la que afecta a los adultos, pero el cambio en los modelos de vida está haciendo que cada vez más se describa en niños, que también desarrollan otros factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares como el sobre-

peso, la obesidad centroabdominal o el aumento en la cifra de los lípidos. Pues también en esta tipología la actividad física es beneficiosa, porque aumenta la sensibilidad a la insulina en una enfermedad que, precisamente, se caracteriza por la resistencia a esta sustancia que existe en el organismo, pero no funciona de forma adecuada. “Esto se consigue, básicamente, haciendo crecer la masa muscular y por eso el ejercicio es la alternativa a la alta cantidad de insulina que se requiere al día”.

**■ La tipo dos cada vez se desarrolla más en niños, así como otros factores de riesgo para el sistema cardiovascular**

En este sentido, el médico destacó que uno de los principales problemas médicos es la falta de conocimiento que los pacientes y sus familias tienen y puso el ejemplo del asma. Es una enfermedad crónica que produce una inflamación de las vías aéreas permanentemente y que desencadena agentes específicos. “El ejercicio físico se considera un desencadenante circunstancial. Lo único que hace falta es saber que un acondicionamiento previo produce un pequeño broncoespasmo, después del que, si se guarda un poco de reposo, hay un periodo donde no se produce crisis”, concluyó. ■A.R.



Manuel Carballo recomienda el ejercicio para controlar la diabetes.

JOSE QUESADA