

Deporte en equipo y diabetes tipo 1: una combinación muy beneficiosa

El ejercicio físico y la dieta equilibrada mejoran los niveles de glucemia

Rodrigo Gutiérrez

GINEBRA. Suena el pitido inicial y da comienzo el partido. Sobre el campo, chavales de entre 6 y 12 años representan a dos jóvenes selecciones de España y Finlandia. Todo hace pensar que se trata de un torneo europeo convencional, pero lo cierto es que los jugadores, además de su pasión por el deporte rey, tienen otra característica en común: son diabéticos.

La *Junior Cup Diabetes*, destinada a jóvenes de entre 6 y 17 años que sufren esta enfermedad, ha celebrado su segunda edición como antesala del día mundial de la diabetes, el 14 de noviembre. Este año la campaña internacional tendrá como motor temático a los niños y adolescentes que padecen alguna modalidad de diabetes *mellitus*, especialmente la tipo 1, que es la que más afecta a este sector de la población (el 90 por ciento de los niños diabéticos). El torneo se disputó en dos categorías, *junior* (de 6 a 12 años) y *senior* (de 13 a 17 años), y en ambas España terminó tercera. Según datos facilitados por Medtronic, principal organizador del campeonato junto con Bayer, la diabetes *mellitus* tipo 1 es la enfermedad crónica más extendida en los países desarrollados, con más de 65.000

nuevos casos diagnosticados al año entre niños menores de 15 años. Este tipo de dolencia se incrementa a un ritmo del 5 por ciento anual entre los pequeños en edad preescolar y en un 3 por ciento entre jóvenes escolares y adolescentes. Actualmente, de los 230 millones de enfermos de diabetes diagnosticados en todo el mundo, 4,9 millones lo son por diabetes tipo 1. De esta cifra, más de un millón son residentes en Europa y alrededor de 100.000 viven en España.

Niñez, deporte y tecnología

Los avances que se han ido sucediendo a lo largo de los últimos diez años han permitido que los diabéticos puedan llevar, cada vez más, una vida normal, donde la enfermedad va dejando de ser protagonista del día a día. Pese a ello, muchos de los pequeños que la sufren no dejan de estar de alguna manera sobreprotegidos por sus padres. "Evidentemente hay que concienciar a los jóvenes sobre su enfermedad y educarlos para que puedan sobrellevarla lo mejor posible, pero también hay que educar a los padres, pues suelen crear una co-raxa aislacionista alrededor del niño que le impide integrarse al cien por cien y hacer una vida normal", explica Angel Cabrera, presidente



Varios de los jugadores del combinado nacional se abrazan después de marcar un gol. ee

Campeonato

FÚTBOL PARA LOS JÓVENES EUROPEOS

Más de 150 chicos y chicas diabéticos han participado en la segunda edición de la *Junior Cup Diabetes* celebrada en Ginebra. Durante un fin de semana los combinados nacionales de países como Finlandia, Italia, Francia o España han disputado por hacerse con una merecida copa que, finalmente, acabó en manos de los jugadores italianos. España obtuvo la tercera posición en las dos categorías del campeonato.

de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE).

Esta situación es la causa por la que muchos de los niños diabéticos apenas hacen deporte, una actividad sumamente positiva dada su situación. La práctica de ejercicio físico ayuda a mantener la forma, lo que sumado a una dieta equilibrada permite mejorar los niveles de glucemia en sangre. Además, según varios estudios, la práctica deportiva habitual no aumenta el riesgo de sufrir un *shock* insulínico (hipoglucemia). De hecho, hacer deporte ayuda a los diabéticos a reducir el riesgo de tener otros problemas de salud que son frecuentes en personas que padecen esta afección, como son enfermedades cardíacas y cáncer.

Las nuevas tecnologías también están influyendo en la manera de convivir con esta enfermedad au-

toimmune. La medicina posibilita hoy bombas de insulina (BICI) que controlan los niveles de glucosa sanguínea y los van corrigiendo en el caso de que éstos aumenten (hiperglucemia) o disminuyan (hipoglucemia), evitando situaciones extremas y, por lo tanto, mejorando la calidad de vida del diabético a largo plazo.

Se estima que gracias a la terapia con estos aparatos se reducen los episodios graves de hipoglucemia en un 85 por ciento, mientras que la incidencia de una hipoglucemia ligera o moderada cae en un 60 por ciento. En España, el número de pacientes que hace uso de este dispositivo se sitúa en unas 2.000 personas aproximadamente.

@ Más información relacionada con este tema en www.economista.es