

SALUD

La Asociación de Diabéticos de Gran Canaria (Adigran) acaba de abrir un programa gratuito de educación física para personas diabéticas, en el que el licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Noé Díaz enseña a niños y mayores cuáles son los beneficios de la gimnasia para la salud.

Contra la diabetes, ejercicio

Cira Morote Medina
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Los tres pilares de la lucha contra la diabetes son la alimentación, el ejercicio físico y el tratamiento. Años de campañas de concienciación han advertido de que hay que comer bien y sano, pero no tanto de la necesidad de mover el esqueleto para que los beneficios de esos buenos hábitos tengan un complemento ideal. Para animar a las personas diabéticas a evitar el anquilosamiento, la Asociación de Diabéticos de Gran Canaria (Adigran) ha programado una actividad gratuita de ejercicio físico semanal, tanto para adultos como para niños.

“Hacer ejercicio es especialmente bueno para las personas con diabetes por varias razones. Por un lado, aumenta la sensibilidad a la insulina, por otro, ayuda a perder peso y, además, mejora los niveles del colesterol y disminuye la glucosa en sangre, ya que los músculos van a necesitarla más”, enumera Noé Díaz, licenciado en Ciencias Físicas y del Deporte, que da sus clases los

El ejercicio físico aumenta la sensibilidad a la insulina, ayuda a perder peso y mejora los niveles de colesterol

miércoles de 17.30 a 19.00 horas para los jóvenes; y para adultos los lunes, de 19.00 a 20.00 horas, y los miércoles y jueves, de 10.00 a 11.00 horas, en la sede de Adigran, en el Centro Sociosanitario Nuestra Señora de Fátima (c/ Antonio Machado Viglietti, 1).

Pero es que el ejercicio también es aconsejable desde el punto de vista psicológico, según la psicóloga de Adigran Eugenia Guntiñas. “Disminuye el estrés, aumenta la autoestima, mejora la calidad de vida y también favorece la creación de redes sociales”, enumera.

Dácil Alvarado, trabajadora social de la Asociación está convencida de que “el ejercicio es tan importante como la alimentación o el tratamiento, lo que pasa es que como no lo pone en ninguna receta, el paciente no le da el gran valor que tiene. Nosotros no queremos que nadie tenga la excusa de no hacer algo de ejercicio y por eso hemos puesto esta actividad gratuita”.



Noé Díaz dirige la clase de ejercicio físico en la sede de la Asociación de Diabéticos de Gran Canaria. | JUAN CARLOS CASTRO

Noé Díaz explica que los diabéticos deben hacer ejercicio aeróbico (natación, caminar, paseo, ejercicio suave, pero continuo), más que anaeróbico (buceo, caminata, alpinismo o levantar pesas), que puede ser, incluso, con-

traproducente. “Esto se refiere a los adultos, a los diabéticos de tipo 2, los jóvenes (tipo 1) pueden hacer toda clase de actividades, aunque también son mejores las aeróbicas para ellos”.

El ejercicio debe ser continuo

y diario. “Una hora al día estaría muy bien”, dice Noé, que ha observado que los jóvenes son más disciplinados y están más concienciados. “Los especialistas les insisten mucho en esto. A las personas mayores no se les ha inculcado tanto”.

Dácil recuerda que “diabetes y obesidad van de la mano y que hay que aprovechar ofertas como esta para paliar sus efectos. Es cuestión de prevención. La dieta es importante en un 70% y el ejercicio en un 30%. Juntos pueden ser muy beneficiosos”.

Para hacer ejercicio, un diabético tiene que tener en cuenta varios factores. “Deben tomarse el nivel de glucemia antes y después de la actividad. Si está baja tienen que tomar un producto alto en glucosa, si está alta (mayor de 300), no sería indicado hacer ejercicio. A eso hay que añadir que es necesario un calzado adecuado, porque si se hacen heridas tienen mala curación”, advierte Noé Díaz.

Esa mañana toca clase de adultos y el salón de actos del centro se convierte en un amplio gimnasio. Primero, el calentamiento: paseo en círculos con la punta, el talón, con un pequeño salto a la voz de “¡Ya!”, con carreras en zig-zag. Ejercicios de caderas, de cuello, de brazos... Las alumnas ya van cogiendo el tono. “Siempre estamos en movimiento, no paramos”, recuerda Noé, que es un profesor comprensivo. Luego se acelera el ritmo y, más tarde, comienza el aeróbico.

Para más información: www.adigran.com o en el teléfono 928 291 292.