



RECOMENDABLE PARA TODO TIPO DE DIABETES

## El deporte mejora el riego y reduce la necesidad de insulina o antidiabéticos

### ■ Redacción

Los deportes que utilizan preferentemente el metabolismo aeróbico, es decir, los de resistencia, son los más adecuados a la hora de complementar el tratamiento básico de la diabetes, junto a la dieta y la medicación. Fútbol, atletismo -carreras de fondo-, ciclismo o natación son algunos ejemplos, ya que estos deportes no requieren gastos bruscos de energía sino esfuerzos mantenidos.

Entre los efectos beneficiosos que la práctica del ejercicio físico tiene en las personas que sufren diabetes se encuentran: el fortalecimiento de los huesos y los músculos; la reducción del riesgo de cardiopatías y de algunos tipos de cáncer; un mejor control de los niveles de insulina que produce el cuerpo; una mejora de la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia; el aumento del nivel de energía; además, contribuye a que la insulina desempeñe mejor su función, lo que ayuda a mantener las concentraciones de azúcar en sangre dentro de los límites saludables; y especialmente quemar calorías, lo que ayuda a alcanzar y mantener un pe-

so saludable.

Los expertos coinciden en que practicar un deporte de forma suave y regular trae importantes beneficios para el diabético ya que contribuye a controlar los niveles de insulina que produce el cuerpo y ayuda a mantener un peso regulado. Sin embargo, hay que prevenir los posibles riesgos que pueda acarrear la práctica de ejercicio físico para tratar de evitarlos y, si se producen, paliarlos con las menores repercusiones posibles.

Para la práctica de actividad física, se recomienda un consumo de 20 a 30 gramos de hidratos durante el ejercicio, en forma de bebidas o de alimentos sólidos en el intermedio o cada 30 minutos, especialmente si la intensidad es alta o la duración, prolongada. Es aconsejable aumentar el consumo de alimentos tras el ejercicio, en función de la intensidad y duración de éste, para prevenir la hipoglucemia postejercicio. Si al acabar la glucosa es menor de 100 mg/dl, se debe consumir de 20 a 30 gramos de hidratos. Tener siempre a mano una fuente de hidratos de carbono de rápida absorción también es recomendable.