



SE DEBE EVITAR LA DESHIDRATACIÓN Y COMENZAR CON UN APORTE DE HIDRATOS DE CARBONO

La práctica de ejercicio actúa contra la diabetes previniendo la de tipo 2 y controlando la de tipo 1

■ Redacción

El ejercicio físico es una de las formas más efectivas para actuar contra la diabetes: previene la diabetes tipo 2 y mejora el control en la diabetes tipo 1. Según Jaime Picazos, licenciado en Educación Física, entrenador nacional de Atletismo y patrono de la Fundación para la Diabetes, "la realización de ejercicio físico aeróbico de forma regular hace que disminuyan las necesidades de insulina y reduce los niveles de glucosa en sangre, de forma que es un elemento fundamental en el control de la diabetes".

Por ello, sin lugar a dudas, la práctica de deporte es una de las herramientas más importantes que se deben destacar hoy, en el Día Mundial de la Diabetes, que

tiene por lema *Actuemos contra la diabetes. ¡Ya!*

Consciente del papel que desempeña la práctica de ejercicio físico en la prevención de la diabetes tipo 2, así como de las complicaciones asociadas a un mal control de la enfermedad en la diabetes tipo 1, la Fundación para la Diabetes colabora en distintos proyectos relacionados con el ejercicio.

Así, contribuyó como asesor en la organización de la Maratón de Montseny, en Cataluña, que se celebró el pasado 6 de noviembre. Esta carrera transcurrió por el Parque Natural del Montseny, pasando por las tres cumbres más emblemáticas que engloba: Turó de l'Home, Les Agudes y Matagalls. Su distancia fue de 42 kilómetros y su desnivel

acumulado de 5.200 metros.

Debido a que el ejercicio, o en este caso una maratón, y los entrenamientos que preceden a él requieren de una alta resistencia física a nivel fisiológico, el especialista destaca que "se tenga diabetes o no, todos los participantes deben realizarse una revisión médica de forma previa que incluya una prueba de esfuerzo".

En cuanto al asesoramiento realizado, este especialista en ejercicio físico y salud explica que "se ha orientado en cuanto a la situación de los avituallamientos, así como sobre la necesidad de hidratación y de tener un nivel de glucosa en sangre adecuado, se tenga o no esta patología". En concreto, para las personas con diabetes, la Fundación aconseja llevar

un control más estricto de lo habitual, tanto antes como durante y después de haber corrido la maratón.

Control más estricto

"Antes de una prueba física como una maratón, las personas con diabetes deben adoptar un control más estricto, ya que los propios entrenamientos previos repercuten en que se tengan que bajar las dosis de insulina y a veces aumentar el aporte de hidratos de carbono en las comidas", explica el entrenador Picazos.

Durante el ejercicio se debe evitar siempre la deshidratación, comenzar con un aporte extra de hidratos de carbono y prever avituallamientos con agua e ingesta de azúcares o hidratos de carbono de absorción rápida



Debe controlarse la glucosa en sangre durante la carrera.

para evitar los bajos niveles de glucosa que se puedan producir.

En relación con la maratón Picazos añade que "deben realizarse controles de glucosa en sangre durante la carrera para evitar posibles hipoglucemias".

Durante el transcurso de las 24-48 horas después de la

maratón, además, pueden presentarse hipoglucemias o bajadas de la glucosa en sangre por la noche, de manera que, en palabras del patrono de la fundación, "hay que seguir controlando la glucosa en sangre de forma estricta, observando el ajuste de hidratos de carbono y de dosis de insulina".