

Menos azúcar en sangre con ejercicio

En diabetes tipo 2 la actividad física es una parte fundamental del tratamiento

JAVIER PRENDES

Barcelona

El ejercicio físico ha demostrado importantes beneficios en cualquier tipo de diabetes mellitus. Su práctica de forma frecuente reduce el riesgo cardiovascular y la presión arterial, mejora el control de la glucemia, y aumenta el gasto de glucosa, lo que baja el azúcar en sangre. De hecho, en la diabetes tipo 2 en ocasiones un tratamiento basado en dieta y ejercicio es suficiente para conseguir un buen control de la enfermedad. Pero los beneficios no son únicamente físicos, la actividad mejora la autoestima y la autoconfianza, dos aspectos fundamentales para superar los

posibles trances que causa esta enfermedad crónica.

Sin embargo, todos los ejercicios son válidos, los especialistas médicos siempre recomiendan el cardiovascular. Éste debe representar entre el 60 y el 70% de la capacidad máxima del paciente. Las pulsaciones cardíacas son una buena forma de orientarse. Para conocer el 100% se calcula 220 pulsaciones menos la edad. “Los pacientes han de recordar que la actividad física debe ser moderada y durante una hora al día como máximo”, afirma Francisco Martín, catedrático de nutrición y bromatología de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y vicepresidente de la Sociedad Española de Diabetes.

Antes de practicar ejercicio, los diabéticos deben visitar al especialista para evitar riesgos porque, recuerda Martín, “aunque está demostrado su beneficio, siempre debe hacerse con un buen control para evitar consecuencias como una hipoglucemia”. Ésta se puede producir por un exceso de ejercicio unido a una escasa ingesta de alimentos, ya que la actividad física promueve la utilización de glucosa por los tejidos. “A través de valoraciones previas, y conjuntamente con el médico, - explica Federico Heredia, profesional del deporte del centro de entrenamiento personal Físic de Barcelona- realizamos entrenamientos aeróbicos moderados, ejercicios de fuerza y estiramientos mul-

tiarticulares, pero sobre todo les motivamos y educamos para que conozcan la importancia del ejercicio como tratamiento”. Y es que en los pacientes con diabetes tipo 2 la contracción muscular actúa facilitando la utilización de su propia insulina y mejora su sensibilidad, es decir, requieren menos cantidad porque actúa mejor. La diabetes tipo 1 requiere un mayor conocimiento ya que antes, durante y al finalizar la práctica de ejercicio debe revisarse la glucosa

en sangre. Según los valores que se obtengan se debe administrar una determinada cantidad de insulina y comer los hidratos de carbono recomendados.

Es importante que el diabético sepa que no puede realizar actividad física durante el pico de acción de la insulina, porque aumenta el riesgo de sufrir una hipoglucemia. Además, se recomienda ir siempre acompañado, tener carbohidratos continuamente disponibles, como barras energéticas, por ejemplo, y beber un mínimo de dos vasos de agua durante y después del ejercicio. Asimismo, las primeras veces que se practique, el diabético debe medirse la glucemia cada media hora. ■

