

## La diabetes no es una limitación en la práctica del ejercicio físico ni en la competición

### 45 atletas con diabetes tipo 1 compitieron en la Mitja Marató de Granollers.

- La Fundación para la Diabetes participó con su equipo Diatlétic en la Mitja Marató de Granollers. 45 atletas con diabetes tipo 1 corrieron los 21 kilómetros del recorrido de esta emblemática media maratón

- Las personas con diabetes pueden competir en pruebas de atletismo, aunque deben tener un control más estricto de sus niveles de glucosa en sangre, tanto antes como durante y después de la actividad

**Madrid, febrero de 2012.-** La diabetes no es una limitación en la práctica del ejercicio físico, de hecho su práctica 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. Lejos de ser una limitación o un impedimento, la realización de ejercicio físico es uno de los pilares del tratamiento de la diabetes tipo 1, por este motivo la Fundación para la Diabetes fomenta la práctica de deportes entre las personas con diabetes y organizó la participación de Diatlétic en pruebas deportivas como la Media Maratón de Granollers que ha tenido lugar el pasado 5 de febrero de 2012.

Los 45 participantes de este equipo han estado coordinados por Jaume Picazos, licenciado en Educación Física, entrenador nacional de Atletismo y patrono de la Fundación para la Diabetes, que se ocupó de realizar un plan de entrenamiento previo a la carrera, y coordinó la situación de los avituallamientos, así como la necesidad de hidratación y de tener un nivel de glucosa en sangre adecuado de los corredores que participaron en el equipo Diatlétic.

La Fundación para la Diabetes aconsejó llevar un control más estricto de lo habitual, tanto antes como durante y después de haber corrido la media maratón. Jaume Picazos explica que "Antes de una prueba física como esta, las personas con diabetes deben adoptar un control más estricto, ya que los propios entrenos 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". Durante la media maratón, 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. "Asimismo -añade Picazos- deben realizarse controles de glucosa en sangre durante la carrera para evitar posibles hipoglucemias". Tras 24-48 horas después de la maratón, además, pueden presentarse hipoglucemias o bajadas de la glucosa en sangre por la noche, de forma que "hay que seguir controlando la glucosa en sangre de forma estricta, controlando el ajuste de hidratos de carbono y de dosis de insulina".

## **Equipo Diatlétic**

Por iniciativa de la Fundación para la Diabetes, en febrero de 2006 se constituyó el equipo DIATLÉTIC. Sus miembros, atletas con diabetes procedentes de distintas áreas geográficas de España corren para:

- Poner de manifiesto que la diabetes no es un impedimento para llevar una vida como todos los demás

- Promover la práctica responsable de deporte entre las personas con diabetes. Desde esa fecha, DIATLETIC, con el patrocinio de la Fundación para la Diabetes ha participado en 17 maratones y 130 medias maratones, totalizando cerca de 3.500 kilómetros de carrera. Hasta la fecha no se han registrado bajas por hipoglucemias graves ni cetoacidosis.

## **Fundación para la Diabetes**

La [Fundación para la Diabetes](#) es una entidad sin ánimo de lucro y de interés general que tiene como objetivo contribuir a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, así como a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes. Para ello desarrolla actividades educativas, formativas, de investigación y sensibilización social en todo el territorio del Estado Español.