

DÍA MUNDIAL | Proyecto de investigación

## 'La diabetes no te pone límites, lo haces tú'

- Humberto Pérez de Leiva y otros 11 compañeros quieren derribar barreras
- El próximo día 25 de noviembre correrán la maratón de San Sebastián
- Su 'carrera' forma parte de un proyecto de investigación sobre diabetes
- El estudio analiza cómo se reacciona el cuerpo de los diabéticos con el deporte

Cristina G. Lucio | Madrid

Actualizado martes 13/11/2012 18:00 horas

Tenía el dorsal ya en la mano y muchas ganas de escuchar el pistoletazo de salida. Pero el huracán Sandy se cruzó en su camino y se llevó lejos meses de entrenamiento y una ilusión colectiva.

Porque para Humberto Pérez de Leiva y otros 11 compañeros de la Asociación Navarra de Diabéticos (ANADI), la maratón que se iba a celebrar el pasado 4 de noviembre en Nueva York no era sólo un reto personal. También suponía la culminación de un proyecto que, en el último año, ha unido estrechamente a pacientes, endocrinólogos, nutricionistas y expertos en medicina del deporte. Todos con el mismo objetivo: **demostrar que la diabetes no es un obstáculo para el ejercicio de alta intensidad.**

"Llevamos **desde 2008 corriendo carreras de media distancia, medias maratones y otras competiciones.** Pero queríamos dar el salto a la maratón y no sabíamos cómo hacerlo, así que pedimos ayuda a distintos especialistas", recuerda Pérez de Leiva.

Los primeros en recoger el testigo de este llamamiento fueron los endocrinólogos del Complejo Hospitalario de Navarra, que enseguida vieron la posibilidad de iniciar una investigación paralela al plan de entrenamiento.

"Se sabe poco del efecto del ejercicio físico de alto rendimiento en pacientes diabéticos", comenta Lluís Forga, uno de los endocrinólogos implicados en el proyecto. "Por eso, **decidimos evaluar las modificaciones que se producen en el control glucémico y en varios parámetros analíticos** tanto a lo largo del entrenamiento como el día de la maratón", añade.

La preparación

Desde el pasado mes de febrero, los corredores se han ido sometiendo a varios análisis de sangre y monitorizaciones exhaustivas de glucosa, lo que les ha permitido ir perfeccionando sus pautas de control y su rendimiento deportivo. "Al analizar los primeros resultados vimos que **los deportistas solían empezar los entrenamientos con valores de glucemia superiores a los recomendados,**

que tomaban pocos hidratos a lo largo de la carrera o que, al acabar, reducían de forma insuficiente las dosis de insulina", apunta Forga.

Con asesoramiento, han ido corrigiendo estos errores, aunque la prueba de fuego iba a ser la maratón de Nueva York.

"Íbamos a llevar un monitor de glucosa en tiempo real para ver los cambios en los parámetros en el momento. Pero no pudo ser", lamenta Pérez de Leiva, que se enteró de la cancelación de la emblemática carrera en otro símbolo de Nueva York, el Empire State Building. "Habíamos subido para ver las vistas de la ciudad y nos lo dijo otro corredor. No nos lo podíamos creer. Pero al bajar, un anuncio en Times Square ya nos lo confirmó", recuerda.

De cualquier manera, ni Pérez de Leiva ni ninguno de sus 11 compañeros tiene pensado tirar la toalla: "Vamos a cambiar Nueva York por San Sebastián. Y el próximo 25 de noviembre correremos allí porque el proyecto lo merece".

"Vamos a demostrar que **la diabetes no limita, que los límites tienes que ponértelos tú** y que podemos correr una maratón en el mismo tiempo que lo hace una persona sin diabetes", afirma este navarro de 44 años que vive con la enfermedad desde hace 20.

"Lo único especial que hay que hacer es lo que ya hacen los deportistas de élite, prepararse bien y tener en cuenta cuándo, cómo y qué comer", añade. Por eso, Pérez de Leiva quiere poner un broche de oro a tantos meses de preparación: "**Lo importante es tener los datos, acabar la investigación y que los resultados queden para el futuro**, para que cualquiera pueda tomarlos como base para su propia preparación", señala.

Según Lluís Forga, **los análisis definitivos podrían estar listos a principios del próximo año**, justo a tiempo para la nueva temporada de maratones. "A Nueva York no creo que volvamos, se pasó la oportunidad. Pero seguimos teniendo toda la motivación, así que quizá Londres sea la próxima parada internacional", aventura Pérez de Leiva.