



El discóbolo contra la diabetes

El veterano atleta Justo Melón combate la dolencia con deporte

Justo Melón tiene 64 años y acude a diario a las pistas de atletismo del Adarraga. No tendría demasiado de particular sino fuera porque el motivo de que entrene a diario es que es diabético y, gracias al ejercicio, no necesita pincharse insulina. «Me va bastante bien. Llevo veintitrés años de diabético y el endocrinólogo no sólo me ha dado el alta sino que me ha reducido la medicación. Como bien, aunque hago cinco comidas», explica.

El sufre la diabetes de tipo 2, la más común y crónica. «Nunca me he pinchado insulina y los médicos lo ven extraño, pero a mí me va bien con el ejercicio. No tengo bajadas de azúcar, pero procuro no comer dulces», afirma este atleta veterano. Con 51 años se proclamó campeón de España veterano de lanzamiento de disco (36,51 metros) y obtuvo la mejor marca nacional del año en peso. En el Adarraga practica todo tipo de lanzamientos: martillo, peso y disco; además de correr algunos metros.

Todo empezó con la jabalina, disciplina en la que se inició acompañando en los entrenamientos a su hijo, Alfonso Melón, quien ostenta los récords de La Rioja de peso y disco. «No hago ningún plan, sólo que si ejerzo hoy los gemelos, mañana, los abductores; si hoy hago hombros por delante, mañana, por detrás. Prácticamente me



Justo Melón, durante un entrenamiento en el Adarraga. :: D.M.A.

baso en hacer un poco de todo», detalla Justo. Lo más singular es que, aunque muchos atletas jóvenes acuden a las pistas a entrenar velocidad y fondo, él, jubilado de Perolca, prácticamente es el único que practica lanzamientos: «Lo que mejor me va, porque te cansa y no te fastidia nada, es el martillo».

Justo Melón perteneció en su día al club El Corvo y ahora es miembro del HiberRioja. Acude a las 10 horas a las pistas y entrena cerca de tres horas. «Me divierte, que es lo principal, lance poco o mucho. Y lo bueno es que me voy mejor de lo que vengo», confiesa. Ya no compite más que a nivel local porque su meta es «poder disfrutar y, encima, el mejor resultado que obtengo es poder vivir mejor».

Pesa dieciocho kilos menos que cuando trabajaba y, para añadir más heroicidad a su historia, Justo sufre espasmos en el brazo derecho, así que el deporte es, más que una afición, una necesidad. «El brazo es una pila para mí. Si ahora dejo el deporte, se me queda sin fuerza», describe. En el atletismo, además, encuentra complicidad: «La mayoría son fabulosos, te animan, mientras que si ves a alguno de tu edad por la calle, te dice: ¡Dónde vas!».

«Me divierte, que es lo principal, lance poco o mucho, me voy mejor de lo que vengo»