



**Dra. Amparo
Marco**
Hospital Quirón
Madrid



DIABETES Y DEPORTE

Los hábitos de vida actuales, y concretamente el sedentarismo y la mala alimentación son la causa del incremento del número de diabéticos en todo el mundo, que asciende hasta 140 millones de personas y que se elevará hasta 300 millones en 2025. Practicar ejercicio físico es una de las mejores formas de prevenir la aparición de la diabetes tipo 2 y una pieza fundamental en el tratamiento integral del paciente diabético.

Una actividad física adecuada ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre pues mediante el deporte conseguimos mejorar la sensibilidad del organismo a la insulina, lo que facilita la entrada de glucosa a las células musculares. Además es posible reducir la dosis de antidiabéticos orales o insulina. También mejora el riego sanguíneo, aumenta los niveles del llamado colesterol bueno o HDL, reduce los triglicéridos, ayuda a reducir peso y provoca una sensación de bienestar psicofísico.

Los beneficios del ejercicio se obtienen cuando se realiza regularmente y se prolonga entre 30-60 minutos. Los deportes recomendados son los aeróbicos como caminar, correr de forma suave, ciclismo o natación. Los deportes de riesgo, en los que una hipoglucemia pueda poner en riesgo la vida (submarinismo, paracaidismo o deportes del motor), son menos aconsejables e incluso pueden estar contraindicados. Si los niveles de glucosa son mayores de 220-250, sobre todo en personas con diabetes tipo 1, el ejercicio físico puede agravar la situación y se recomienda posponerlo hasta que la glucemia se normalice.

El ejercicio puede facilitar la aparición de hipoglucemias, así, el diabético no olvidará llevar un sobre de azúcar, caramelos o alguna bebida isotónica. Si se inyecta insulina hacerlo en zonas que no vayan a ejercitarse durante la práctica deportiva y determinar la glucemia antes y después del ejercicio. A veces es necesario modificar la ingesta de hidratos de carbono o azúcares y/o reducir el aporte de insulina. Se debe consultar al médico antes de iniciar un programa de ejercicio.