

## **Jóvenes con diabetes participaron el pasado domingo en la media maratón Behobia-San Sebastián.**

**14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes.**

- Diatlético, un equipo de deportistas con diabetes de toda España impulsado por la Fundación para la Diabetes, recuerda que la enfermedad no es un obstáculo para practicar cualquier deporte
- De hecho, el ejercicio físico regular es uno de los pilares del buen control de la diabetes

**Madrid, noviembre de 2010.-** Cerca de 20 jóvenes con diabetes participaron este domingo 14 de noviembre, coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes, en la media maratón Behobia-San Sebastián. Con su participación en esta exigente prueba deportiva de 20 km quisieron recordar que la diabetes no es un impedimento para llevar una vida normalizada en general ni competir en el ámbito deportivo en particular. Así, Diatlético es un equipo de deportistas con diabetes de toda España impulsado por la Fundación para la Diabetes que nació con el propósito de promover el deporte como forma de prevenir las complicaciones de la enfermedad, así como para demostrar que ésta no es un obstáculo para disfrutar de su práctica.

De hecho, según explica Mª Carmen Marín, directora ejecutiva de la Fundación para la Diabetes, "el ejercicio físico regular representa un factor fundamental en el buen control de la enfermedad, que es el que va a permitir a las personas con diabetes llevar una vida totalmente normalizada, tal y como lo demuestran los miembros de Diatlético". Asimismo, añade, "la práctica regular de cualquier tipo de deporte ayuda a mejorar la autoestima y contribuye a reducir los niveles de estrés, por lo que el autocontrol de la diabetes se ve favorecido en todos los aspectos".

Para garantizar el buen control de la diabetes durante la media maratón Behobia-San Sebastián, los miembros de Diatlético realizaron análisis de glucosa en sangre a lo largo de todo el recorrido. Además de haberlo hecho en esta prueba, Diatlético y sus componentes participan en otras citas deportivas de diversa índole (competiciones ciclistas, natación, ...) y otras carreras populares. La próxima cita prevista de este equipo es la Media Maratón de Granollers 2011, una de las competiciones populares más emblemáticas del deporte nacional.

La diabetes tipo 1 es una enfermedad crónica caracterizada por la falta de producción de insulina y por tanto, por el aumento de azúcar en sangre. El tratamiento farmacológico, las pautas alimentarias y el ejercicio físico, junto al autocontrol por parte del paciente, son los pilares para un buen control de la enfermedad. Las pautas de autocontrol, dieta y ejercicio físicos son los tres motivos más frecuentes por los que los jóvenes con diabetes visitan a la enfermera educadora.

## **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.

Con el apoyo a Diatlétic, la Fundación para la Diabetes pretende fomentar responsablemente el deporte entre los jóvenes con diabetes y ayudar al intercambio de experiencias entre deportistas con diabetes. Asimismo, manifestar que la diabetes no es un impedimento para practicar cualquier deporte, es uno de los objetivos con los que nació este grupo.

Visita la sala de prensa de la Fundación para la Diabetes [aquí](#).