



El próximo 6 de noviembre se celebra la Marató del Montseny

EL EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO REGULAR ES FUNDAMENTAL PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

La Fundación para la Diabetes colabora como entidad asesora en la organización de la Marató de Montseny, en relación a los avituallamientos y a los controles que deben realizarse las personas con diabetes que participen

La Marató del Montseny es una carrera que transcurre por el Parque Natural del Montseny, pasando por las tres cumbres más emblemáticas del mismo: Turó de l'Home, Les Agudes y Matagalls

Las personas con diabetes que participan en una maratón, deben tener un control más estricto de sus niveles de glucosa en sangre, tanto antes como durante y después de la actividad

Actuemos contra la Diabetes. ¡Ya!. Éste es el eslogan que la Federación Internacional de Diabetes, dentro de su campaña 2009-2013 para el Día Mundial (14 de noviembre), ha elegido para la campaña de este año

Madrid, 4 de noviembre de 2011.- El ejercicio físico 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. Según **Jaume Picazos**, licenciado en Educación Física, entrenador nacional de Atletismo y patrono de la Fundación para la Diabetes, *“la realización de ejercicio físico aeróbico de forma regular rebaja las necesidades de insulina y disminuye los niveles de glucosa en sangre, de forma que es un elemento fundamental en el control de la diabetes”*. Por ello, sin duda, se trata de una de las herramientas más importantes que se deben destacar en el Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el próximo 14 de noviembre bajo el lema ***Actuemos contra la Diabetes. ¡Ya!.***

Consciente del papel que desempeña el ejercicio físico en la prevención de la diabetes tipo 2, así como de las complicaciones asociadas a un mal control de la enfermedad en la diabetes tipo 1, la Fundación para la Diabetes colabora en distintos proyectos relacionados con esta herramienta. Así, ha contribuido como asesor en la organización de la Marató de Montseny, que se celebra el próximo 6 de noviembre. Se trata de una

carrera que transcurre por el Parque Natural del Montseny, pasando por las tres cumbres más emblemáticas del mismo: Turó de l'Home, Les Agudes y Matagalls. Su distancia es de 42 kilómetros y su desnivel acumulado es de 5.200 metros.

Debido a que una maratón y los entrenamientos que preceden a ésta requieren de una alta resistencia física a nivel fisiológico, Jaume Picazos destaca que *“se tenga diabetes o no, todos los participantes deben realizarse una revisión médica de forma previa que incluya una prueba de esfuerzo”*. En cuanto al asesoramiento realizado, este experto en ejercicio físico y salud explica que *“se ha asesorado en cuanto a la situación de los avituallamientos, así como la necesidad de hidratación y de tener un nivel de glucosa en sangre adecuado, se tenga o no diabetes”*.

Diabetes y maratón

En concreto, para las personas con diabetes, la Fundación aconseja llevar un control más estricto de lo habitual, tanto antes como durante y después de haber corrido la maratón. *“Antes de una prueba física como una maratón, 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”*, explica Jaume Picazos.

Durante la 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, en palabras de Jaume Picazos, *“hay que seguir controlando la glucosa en sangre de forma estricta, controlando el ajuste de hidratos de carbono y de dosis de insulina”*.

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.

*** Para más información. Gabinete de prensa de la Fundación para la Diabetes.
Isabel Chacón/ Mónica Llorente. 91 787 03 00**

Visita la sala de prensa de la Fundación para la Diabetes en:
<http://www.fundaciondiabetes.org/saladeprensa>