



La Asociación Navarra de Diabéticos (Anadi) ha dado los primeros pasos para que 15 atletas con diabetes sigan un plan de preparación de 16 semanas y participen en la maratón de Nueva York

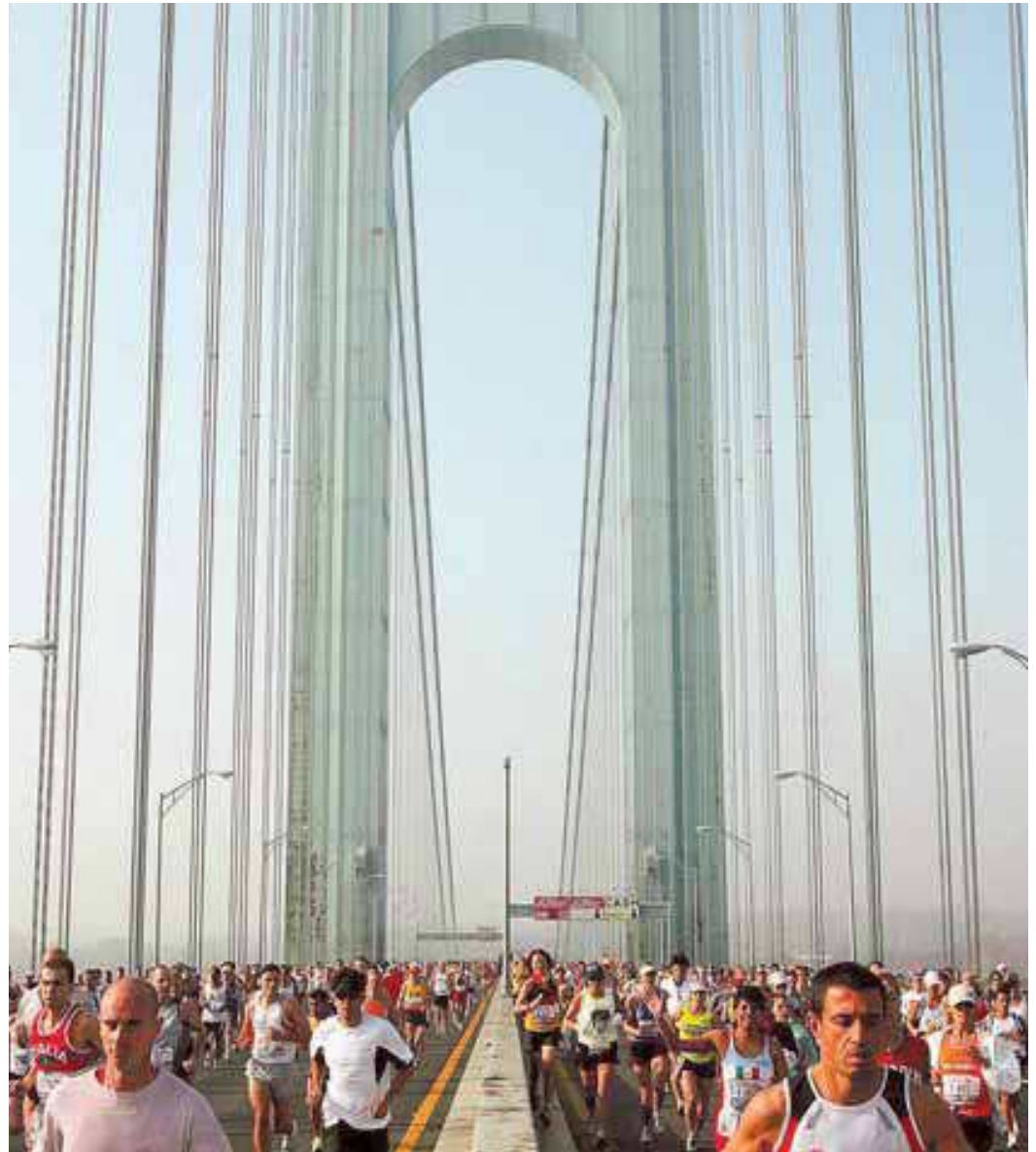
Nueva York, maratón y diabetes

CARMEN REMÍREZ
Pamplona

E S un proyecto que combina el sueño de cualquier aficionado a correr y el reto de demostrar que la diabetes no supone ningún hándicap para completar los míticos 42,195 kilómetros junto a miles de personas en Nueva York. Planteado desde la Asociación de Diabéticos de Navarra (Anadi), propone que 15 diabéticos, hombres y mujeres, se preparen a conciencia para tomar la salida, el próximo 4 de noviembre en la ciudad de los rascacielos. Han realizado ya la reserva de dorsal a través de una agencia de viajes madrileña y, en colaboración con el servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario de Navarra y el centro de Medicina Deportiva, llegarán allí después de haber seguido un plan de 16 semanas de entrenamiento (con especial atención a los ejercicios y a la alimentación) "con todos los parámetros necesarios para realizar la carrera con garantías, así como con un control de índices glucémicos en la misma prueba".

Juantxo Remón Virto, presidente de Anadi, explica que lo que la iniciativa persigue es concienciar a cualquier diabético de que su enfermedad no tiene por qué hacerle pensar que debe renunciar a ser atleta. "Al revés, está comprobado que los tres pilares básicos para cualquiera de nosotros son el control de la insulina, la dieta y el deporte".

"Pensamos en participar en la maratón de Nueva York por los siguientes motivos: en primer lugar, porque correrla es algo muy ilusionante para cualquiera y, en segundo lugar, porque la repercusión mediática de la participación de un grupo como el nuestro en esta prueba no tiene parangón con ninguna otra", indica Remón. La fecha, 4 de noviembre, además, les viene muy bien de cara a



Corredores de una edición anterior, a su paso por el neoyorquino puente de Verrazano Narrows. EFE (ARCHIVO)

llamar la atención sobre la diabetes, una enfermedad que afecta a cerca de 50.000 navarros y que el 14 de ese mes celebra su jornada mundial, en la que trata de concienciar sobre la importancia de la prevención.

De esos 50.000 diabéticos, se calcula que 1.500 padecen la de-

nominada tipo 1, que suele diagnosticarse antes de los 20 años y exige que se administre diariamente la insulina. El resto está aquejado de la diabetes tipo 2, más común entre los mayores de 40 años y asociada al exceso de peso y al sedentarismo.

Desde Anadi confían en que es-

te proyecto, para el que han grabado un vídeo en youtube, sirva para animar a cualquier diabético a plantearse su propio reto deportivo personal. "Esperamos que estos datos permitan a más gente realizar más maratones, y cuenten con una orientación sobre cómo prepararlas y realizarlas".