

## La convivencia de la diabetes con el deporte.

Autor Jerónimo  
Saturday, 01 de September de 2007

Extracto del artículo "La convivencia de la diabetes con el deporte." "Es un artículo muy recomendable para todos aquellos que practicamos deporte y, sobre todo, para aquellos que son diabéticos."

En este interesante artículo se detalla la mejora que el organismo (sobre todo el riesgo sanguíneo) adquiere con la práctica deportiva. Esta "facilita la entrada de glucosa a la sangre y ello provoca que haya menor necesidad de recibir medicación. Atletas, ciclistas y nadadores, los más favorecidos."

¿Y por qué estos últimos?

"El ejercicio es una pieza fundamental en el tratamiento integral de la diabetes. La práctica deportiva tiene como consecuencia un incremento en la sensibilidad a la insulina, lo cual facilita la entrada de glucosa a las células musculares."

De este modo se logra mantener mejor el equilibrio de la glucosa en sangre (glucemia) y existe una menor necesidad de recibir medicación (antidiabéticos orales) o insulina. Caminar o correr de forma suave, sin realizar cambios de ritmo bruscos, es uno de los ejercicios más recomendables para el diabético.

Los deportes que utilizan preferentemente el metabolismo aeróbico, es decir, los de resistencia, son los más adecuados. Atletismo (carreras de fondo), ciclismo, natación, etc., son algunos ejemplos, ya que estos deportes no requieren gastos bruscos de energía sino esfuerzos mantenidos. El combustible utilizado en estas actividades suele estar representado por los hidratos de carbono (tanto glucógeno muscular como glucosa de la sangre) y grasas."

El artículo ofrece unas pautas que los pacientes de diabetes deben seguir al alimentarse cuando realizan alguna práctica deportiva, pero, y aquí viene lo más interesante para nuestro gremio, desaconseja la práctica de algunas especialidades deportivas:

"El diabético también debe saber que existen algunos deportes prohibidos para él; todos aquellos en los que la aparición de una eventual hipoglucemia ponga su vida en riesgo (pesca submarina, deportes de motor, paracaidismo..). En todas ellas, un desmayo originado por una disminución de la glucemia podrá tener consecuencias fatales. También quedan descartadas (debido al riesgo de una lesión vascular) los deportes con traumatismos violentos y repetidos, como boxeo o artes marciales."

Aunque no todo está perdido, un diabético puede llegar a practicar otros deportes extremos. En el mismo artículo se menciona la experiencia de Abayub Rodríguez, que ya desde bien jovencito practicó deporte y llegó a prepararse para correr en la categoría más exigente del triatlón: el ironman (3.800 metros de natación, 180 kilómetros de bicicleta, y 42 kilómetros de pedestrismo).