



Antiguamente, en los países de Oriente las artes marciales se usaban sólo como forma de defensa personal, pero en la actualidad su práctica es deportiva y así se ha extendido alrededor del mundo.

Existen diversos tipos de artes marciales, por ejemplo, el Tai Chi, Karate, Judo o Kung fu y cada una de estas prácticas atrae beneficios a la salud. Sin embargo, en pacientes con diabetes es una opción para mantener estables los niveles de glucosa.

El Tai Chi es una disciplina de bajo impacto que puede ser practicada tanto por niños como por adultos o incluso personas mayores. Es un deporte que no requiere un gran esfuerzo, sino de movimientos suaves, muy lentos y contribuye a flexibilizar las articulaciones, comentó Inés Gabriela Nava Fernández, entrenadora del centro deportivo Yang Chengfu Center, en la Ciudad de México.

La práctica del Tai Chi es parte de un conjunto de técnicas de la medicina tradicional China, así como un arte marcial no competitivo, que se constituye en una gimnasia terapéutica que pueden ayudar a combatir diversos padecimientos del sistema nervioso central, cardiovascular, respiratorio y metabólico, debido a que en pacientes con diabetes, algunos de estos factores son complicaciones a causa de la alteración en los niveles de glucosa.

Los beneficios de esta disciplina se deben a las técnicas de respiración, ya que al entrar mayor oxígeno al cuerpo se logra un mejor proceso metabólico con lo cual disminuyen los niveles de glucosa en sangre, y propicia una mejor circulación sanguínea, por lo que previene arterioesclerosis y afecciones al corazón.

“En particular el Tai Chi combate principalmente problemas de estrés, el cual es responsable de diversas afecciones como la disminución de la concentración, alteración en la frecuencia cardíaca, fatiga, irritabilidad o dificultad para dormir por mencionar algunas, también favorece a regular la presión arterial”, expuso Nava Fernández.

Los ejercicios de bajo impacto son múltiples y variados; sin embargo, la realización de cualquiera de ellos debe ser siempre bajo control médico, ya que en ocasiones el paciente con diabetes puede caer en cuadros de hipoglucemia, es decir, que sus niveles de glucosa bajen más de lo normal, por lo que es recomendable que antes de cada práctica revisen sus índices glicémicos en sangre, lleven consigo alguna fuente de calorías simples, como golosinas o caramelos.

Estudio revela...

En la Universidad de Queensland, en Australia, se llevó a cabo una investigación con pacientes con diabetes tipo II (resistencia a la insulina). Dicho estudio demostró que la práctica del Tai Chi a largo plazo ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre de adultos de aproximadamente 30 años.

La práctica constante de este ejercicio, el cual se realizó durante tres meses, con tres horas por semana, reportó numerosos beneficios en adultos mayores, como la disminución en los niveles de la presión sanguínea, así como síntomas de artritis.

La realización de cualquier disciplina o deporte para los pacientes con diabetes debe ser constante para que en un corto tiempo se puedan tener resultados favorables a la salud, así como el llevar una dieta balanceada sin olvidar la medicación hecha por su médico especialista.

Yadira Becerril Lara.