



No hay mejor medicina y estilo de vida que realizar un deporte de manera continua, seas niño, joven o adulto, ya que no sólo esta actividad te crea una experiencia única, sino que te brinda un cuerpo saludable, y en caso de tener una enfermedad crónico degenerativa como la diabetes, el ejercicio te ayudará a reducir el nivel de glucosa, a perder peso y a controlar la hipertensión.

Además, incrementa la sensibilidad a la insulina porque facilita la entrada de glucosa a las células musculares, así como un mejor equilibrio de azúcar en sangre.

Los deportes más adecuados son los que utilizan preferentemente el metabolismo aeróbico, desde caminar o correr de forma suave, sin cambios bruscos, hasta el atletismo, maratón, ciclismo y natación. El combustible utilizado en estas actividades suelen estar representado por los hidratos de carbono (tanto glucógeno , como glucosa) y grasas.

En las personas con diabetes tipo II, el ejercicio aumenta y mejora la sensibilidad de las células a la insulina, lo que hace que los individuos afectados por este tipo de diabetes reduzcan o incluso prescindan del uso de antidiabéticos orales gracias al hábito de un ejercicio adecuado. Porque el ejercicio aumenta entre siete y 20 veces la captación de glucosa por parte del músculo.

En la diabetes tipo II, no dependiente de insulina, el riesgo de sufrir bajadas de azúcar en la sangre (hipoglucemias) con la práctica del ejercicio es raro, los suplementos de hidratos de carbono no suelen ser necesarios, a diferencia de lo que ocurre en la diabetes tipo I.

### **Ejercicio físico en el niño y adolescente diabético:**

El ejercicio es parte integral del tratamiento de la diabetes aportando:

**A corto plazo:** disminución de las necesidades de insulina

**A largo plazo:** beneficios sobre el metabolismo de lipídico, tensión arterial y actividad cardiaca

Sin embargo, hay que tener en cuenta que en la diabetes tipo I mal controlada el ejercicio puede dar lugar a complicaciones. Las recomendaciones de ejercicio son siempre individualizadas.

"La mejor forma física se adquiere con 30 minutos de ejercicio aeróbico tres veces por semana, si no se puede llegar a tanto es preferible sacar a pasear al perro un rato que quedarse sentado frente al televisor".

Con información de <http://www.getafecf.com/>