



Es una iniciativa de la Fundación para la Diabetes en la que cerca de 50 corredores con diabetes participaron en esta prueba para mostrar a la sociedad que la diabetes no es una limitación en la práctica del ejercicio físico.

El ejercicio físico regular es una de los pilares del control de la diabetes, previene la diabetes tipo II y contribuye a la mejora del control en la tipo I.

A iniciativa de la Fundación para la Diabetes, y con la colaboración de la empresa Novo Nordisk, el equipo Diatlético, integrado por deportistas con diabetes de toda España, participaron en la Mitja Marató de Granollers, el 1 de febrero, poniendo de manifiesto que la diabetes no es una limitación en la práctica del ejercicio físico.

La Fundación para la Diabetes celebró este año su 10º Aniversario participando en esta prueba con Diatlético, motivo por el que se desplegó un dispositivo de control durante la carrera donde los atletas con diabetes pudieron realizar pruebas de glucemia y tomar los suplementos que pudieran necesitar. Estos puestos se situaron en la salida, en la llegada y en los kilómetros 4, 10 y 17.

Además, debido a la gran acogida que la Mitja Marató de Granollers siempre ha tenido con el equipo Diatlético, y como muestra del enorme agradecimiento del equipo de atletismo en particular hacia la ciudad de Granollers, la Fundación para la Diabetes ha nombrado Amigos de Honor de la Fundación a: Toni Cornellas Aligué, Presidente de la Asociación Deportiva la Mitja, y a Joan Villuendas I Bornau, Presidente de la Federación Catalana de Atletismo y Organizador de esta prueba deportiva.

De esta forma, la Fundación para la Diabetes quiere poner en valor esta oportunidad que la Mitja Marató de Granollers ha ofrecido al equipo Diatlético durante esta última década, haciendo que se haya podido demostrar que diabetes y superación en el deporte son dos términos que no están reñidos.

Ejercicio físico, pilar de control

El ejercicio físico regular es una de los pilares del control de la diabetes, previene la diabetes tipo II y contribuye a la mejora del control en la tipo I. Las personas con diabetes pueden competir en pruebas deportivas como la media maratón, llevando un mayor control de sus niveles de glucosa en sangre y mejorando su sensibilidad a la insulina.

La diabetes mellitus es una enfermedad caracterizada por un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre. Su incidencia aumenta significativamente con la edad y también con el exceso de peso y la vida sedentaria. Para reducir su impacto, la Fundación para la Diabetes, a través de actividades como esta, quiere sensibilizar a la opinión pública sobre la importancia que tiene la práctica responsable del deporte como forma más eficaz de prevenir y controlar la diabetes.

Actualmente la Fundación cuenta con un Canal Deporte en su nueva Web, donde cualquier persona con diabetes que se interese por la práctica deportiva encontrará todo tipo de información, artículos y reportajes relacionados con el deporte y la diabetes.

El tratamiento de la diabetes se basa en tres pilares fundamentales: insulina, dieta y ejercicio. Probablemente la diabetes es la única enfermedad en la que hay una clara relación mutua objetiva entre la dieta, la medicación (insulina) y el ejercicio, de tal forma que si conocemos el efecto de cada uno de ellos podemos conseguir el nivel más conveniente de glucosa en sangre, modificando el que más nos interese.

El ejercicio y la insulina se refuerzan mutuamente para disminuir la glucosa, y, por tanto, se pueden reducir las dosis de insulina, incluso sin modificar para nada la cantidad de carbohidratos presentes en la dieta, cuando la actividad física es adecuada.

Además de los beneficios que reporta la práctica de ejercicio a cualquier persona, en el caso de las personas con diabetes, hay que añadir que:

* Favorece la disminución de la glucemia (azúcar en sangre).

* Mejora la sensibilidad a la insulina (la acción de la insulina).

Agencias