



"Estoy constantemente intentando romper mis propias barreras y demostrándome que los únicos límites que existen son los que te pones tú mismo" dice Alejandro Samper, español de 31 años que lleva 18 con diabetes tipo I, la más común entre niños y jóvenes. Una enfermedad que no le ha frenado a la hora de competir a un alto nivel en modalidades como el triatlón, el duatlón o el trail.

Samper forma parte del Team One, el único equipo español de deportistas amateur con diabetes. Una agrupación que ya acoge a más de 120 diabéticos procedentes de distintas disciplinas, pero unidos para demostrar que su patología no es un obstáculo.

Como él, son cientos los diabéticos que cada día encaran los retos que les plantea su afección en la práctica de deporte. Pese a ello, no se rinden. "Hay momentos difíciles como cuando tengo que afrontar un bajón o una alza de azúcar. Y además está el factor psicológico. No solo estás pendiente de tus piernas, si funcionan o no, también estás pensando si estarás alto o bajo, si te hará efecto el desayuno...".

En España no existen conjuntos profesionales formados exclusivamente por personas con esta enfermedad. Y, a nivel internacional, la situación no mejora. El equipo ciclista Novo Nordisk, integrado por corredores de diferentes nacionales, es un ejemplo aislado.

Ante tal panorama, desde el Team One han decidido fundar la Asociación Española para el Deporte con Diabetes (AEDD). "Quisimos constituir ambas entidades porque si solo tienes un club estás muy limitado", explica Patricia González, su presidenta. El principal objetivo de la organización, de apenas dos meses de vida, es defender y promover la práctica de ejercicio entre los diabéticos.

Su constante interés por el deporte se fundamenta en los beneficios que este aporta en la

mejora de la patología. Así lo explica Serafín Murillo, nutricionista especializado en diabetes: "La práctica de ejercicio tiene unos efectos muy buenos en estos pacientes porque evita los problemas cardiovasculares, que son comunes, y ayuda al control de factores como la tensión o el peso".

A pesar de que no se ha logrado demostrar una relación directa entre el ejercicio y la mejora del control de azúcar en sangre en las personas con diabetes de tipo I, Murillo cree que las ventajas físicas que produce son suficientemente importantes como para que cualquier diabético haga deporte al menos dos veces por semana. "Además, está el beneficio psicológico. Por ejemplo a los niños les ayuda mucho a normalizar la enfermedad".

Fuente: www.elmundo.es