



¿Por qué los médicos recomiendan la natación para mejorar la calidad de vida de personas con diabetes? Y no sólo para esta afección, sino también como terapia para algunas lesiones musculares y de la columna vertebral, así como para mejorar autismo, depresión, hipertensión, obesidad, artritis e incluso discapacidades físicas y algunos problemas cardíacos.

Practicar la natación implica poner en actividad todos los músculos del cuerpo y además estimula los sistemas circulatorio y respiratorio, por lo que transporta más oxígeno a través de la sangre y mejora el control de los niveles de glucosa.

El fortalecimiento de venas reduce el riesgo de endurecimiento y estrechamiento de las arterias (arterioesclerosis), por lo tanto también disminuye la posibilidad de sufrir un infarto.

Ahora bien, dado que el ejercicio de nadar se realiza en el agua se contrarresta el efecto de la gravedad, lo que hace que las articulaciones no soporten todo el peso del cuerpo y, por tanto, que el trabajo que se realiza para avanzar sea más suave que en otros ejercicios físicos.

Para que haya más movilidad en las articulaciones el agua también contribuye (sobre todo si se aproxima a 28° Celsius), ya que promueve que los dolores desaparezcan y que los músculos se relajen cuando hay contracción.

Por otra parte, las personas que padecen enfermedades respiratorias, como alergias o asma, se benefician directamente de este ejercicio, debido al ambiente húmedo que se respira, así como por el esfuerzo moderado pero continuo que efectúan los pulmones.

La natación, como en todo ejercicio físico, libera la hormona dopamina, alojada en el cerebro y que produce sensación de bienestar.

Si usted se inicia en la práctica de la natación, 30 minutos a la semana como máximo es recomendable, e irlo incrementando de manera paulatina sin llegar al agotamiento.

Un paciente diabético puede realizar natación, pero habrá que acudir al médico para una evaluación general y con base en ella determinar el grado de carga física al que puede someterse sin que le cause algún daño.

Cabe destacar que si la actividad física favorece una mejor recepción de la insulina, la dieta forma parte del control glucémico, por lo que es muy importante tener control sobre lo que se come, en cantidad y en calidad.

Raúl Serrano