



Beatriz García Berché, nacida en Barcelona y diabética desde los 10 años, será la única mujer española con esta patología que tomará parte en "4deserts", considerada la competición de ultra resistencia más dura y difícil del mundo.

Con más de cinco años de experiencia en carreras de ultra resistencia se siente preparada para superar este reto: "Para mí la diabetes no es ningún impedimento para hacer algo y mucho menos para practicar deporte, que es mi gran pasión. Me suelen decir que esta prueba es muy dura para un diabético, pero yo digo que haré lo mismo de siempre: practicar deporte, cuidar mi alimentación, estar bien hidratada y controlar mis niveles de glucosa e insulina. Por suerte, ahora se está avanzando mucho en el desarrollo de productos específicos para personas con diabetes que tienen en cuenta nuestras necesidades concretas", dijo Bea García Berché.

La prueba 4deserts consiste en atravesar los cuatro desiertos con los climas más extremos del planeta: el más seco (el desierto de Atacama, Chile), el más caluroso (el desierto del Sáhara, Egipto), el más frío (la Antártida) y el más ventoso (el desierto de Gobi, China).

La primera de las cuatro pruebas que componen la 4Deserts inició el 3 de marzo de 2013 en Atacama Crossing Chile, competición anual en la que sólo el 20 por ciento de los participantes son mujeres.

Estructurada en seis etapas, García Berché recorrerá en siete días 250 kilómetros en el desierto más seco del planeta sólo con la ayuda de lo que pueda cargar a su espalda, ya que se trata de una carrera de autosuficiencia. Todos los participantes deben llevar consigo todos sus enseres excepto el agua, que será facilitada por la organización. En el caso concreto de Beatriz, es fundamental, por su condición de diabética, regular el peso de la carga que lleva consigo y la cantidad de comida e insulina necesarias para completar este recorrido.

Para Beatriz García Berché, una parte fundamental de su preparación para afrontar de forma

eficaz este próximo reto consiste en trabajar codo con codo con su dietista, Serafín Murillo, especialista en Educación en Diabetes y Nutrición Deportiva. Siguiendo sus recomendaciones, la atleta deberá hacerse durante la carrera controles cada 3 o 4 horas. "Juntos hemos estado preparando la dieta que debo seguir en función de los kilómetros que recorra y del desgaste que calculamos que voy a sufrir a medida que avance la carrera", explica García Berché.

La carrera de Atacama se compone de seis etapas de distintas distancias que discurren siempre a más de 2 mil 500 metros de altura, lo que afecta directamente al rendimiento de los atletas a causa de la menor riqueza en oxígeno de la atmósfera. Los participantes también deberán hacer frente a temperaturas extremas, que oscilan entre máximas de 40°C durante el día y mínimas de 5°C por la noche.

Agencias