



La diabetes mellitus o hiperglucemia no impide a los portadores realizar alguna actividad física, así informó el doctor Juan Manuel Herrera Navarro, director de Medicina y Ciencias Aplicadas en la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade).

Asimismo, puntualizó que “si el paciente se sabe diabético debe cumplir con lo que se llama en Medicina del Deporte ‘el entrenamiento invisible’, que no es otra cosa que tener una excelente higiene, una dieta de acuerdo con sus características del padecimiento que incluya alimentos con índice glicémico bajo y que no estimulen demasiado la producción de insulina, además de ajustar su terapia medicamentosa y física”.

La diabetes mellitus constituye un conjunto de trastornos metabólicos que afecta a diferentes órganos y tejidos del ser humano y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre. Existen dos tipos: la tipo I se presenta en jóvenes y adultos con nula producción de insulina (pacientes insulino dependientes), mientras que la tipo II representa disminución en la producción de insulina y con excesiva glucosa circulante

Al respecto, el responsable del área de Medicina de la Conade aseguró que es necesario conocer a fondo la causalidad del padecimiento para evaluar el tratamiento médico que deberá llevar el paciente.

Con relación al primer tipo, la administración de insulina asistida es el método recomendado para proveer un sustrato energético importante de glucosa a las células, en tanto que para el tipo II debe estar acompañado de un tratamiento médico integral que incluye higiene personal y alimentaria, una dieta balanceada y terapia medicamentos.

El sedentarismo es una causalidad que interviene de manera importante en la presentación de la diabetes tipo II.

Ahora bien, el deportista debe prever las cargas de trabajo que realizará para saber el impacto que tendrá la sesión de ejercicio en su medio interno y no presentar malestar por el consumo de glucosa durante este proceso energético.

“Lo que buscamos es corregir con la actividad física la tolerancia a la glucosa, a la cual es permeable la célula cuando retoma su función con la simple actividad; el deportista debe estar prevenido porque la actividad física consume glucosa, si el paciente no se aprovisiona de una colación o fruta puede bajar la glucosa provocándole un malestar es fundamental que ingiera algún energético que le recupere las energías que gastó”, indicó el directivo de Conade.

El doctor Herrera Navarro agregó que en deportistas de alto rendimiento los suplementos alimenticios deben ser sustituidos con vitaminas de calidad farmacológica.

“Los suplementos alimenticios no tienen una regulación en su fabricación, ni en su distribución, lo que prevalece es que sean suplementados con fármacos, emitidos por un laboratorio para saber qué es lo que está ingiriendo”.

**Agencia ID con información de Conade**