



Cuando se diagnostica a un paciente con algún tipo de diabetes, parte de su tratamiento incluye que realice un poco de actividad aeróbica, que corresponde a ejercicios de larga duración y de baja intensidad. Los más sencillos son la caminata y la bicicleta fija.

También hay personas que gustan de practicar el levantamiento de pesas o fisicoculturismo (actividad anaeróbica breve pero de alta demanda física), y no saben si es recomendable para pacientes diabéticos.

“Las personas que padecen diabetes sí pueden practicar el levantamiento de pesas, pero es indispensable que antes de que inicie su entrenamiento entreguen al entrenador físico el examen de glucemia para tener certeza del nivel de azúcar del paciente”, comentó Román Jorge López, preparador físico de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Asimismo, puntualiza que dentro del mundo del levantamiento de pesas y fisicoculturismo existieron campeones con diabetes; ejemplo mexicano es el campeón nacional de potencia, Alberto Martínez (ahora retirado), y el estadounidense Tim Belknap, quién fuera *Mr Universe* en 1985.

Es muy importante dejar claro que la rutina del paciente diabético no debe exigir una alta demanda calórica, para no causar una fatiga que provoque que sus niveles de azúcar bajen hasta inducirlo a un coma diabético.

La práctica siempre debe durar alrededor de 30 minutos, en los cuales durante los primeros 10 minutos se usa la bicicleta fija para calentar los músculos, y después realizar abdominales en tres series de ocho repeticiones, pero en un asiento, ya que hacerlo acostado en ocasiones llega a causar mareos al diabético por los cambios de posición a los que se somete el cuerpo, explica Jorge López.

Los ejercicios siguientes se trabajan en series de ocho o 10 ejercicios de lenta contracción con peso liviano, ayudado de poleas. Para una persona con diabetes es suficiente realizar una rutina en la que se fortalece uno o dos grupos musculares por semana con cargas ligeras.

El entrenamiento se adapta a la persona diabética para que sea de calidad sin alta demanda de energía; se cuida la contracción muscular, en ejercicios como el *press de banca*, (lagartija invertida con barra olímpica) donde el movimiento se hace lento para romper la fibra muscular y provocar que el músculo adquiriera fuerza y volumen.

En general se realizan ejercicios básicos como abdominales, levantamiento de barra olímpica y poleas para fortalecer los hombros. Pero es muy importante quitar de la rutina del diabético las sentadillas, porque este movimiento no es de contracción lenta sino de estiramiento, y se le denomina multi-articular por usar cadera, rodillas, glúteo, abdomen, lumbar, bíceps femorales y cuádriceps, por lo cual exige una alta demanda calórica y puede llegar a bajar el nivel de azúcar en la sangre.

Por su parte, el doctor Arturo Torres y Gutiérrez Rubio, miembro de la Federación Mexicana de Diabetes, afirmó que “la persona diabética que se ejercita en el gimnasio no debe consumir ningún tipo de complemento o suplemento alimenticio para aumentar su masa muscular, a menos que esté bajo la supervisión de su médico y que éste tenga comunicación con su entrenador para controlar la glucosa. De lo contrario puede dañar sus riñones, hígado y páncreas.

“Los suplementos creados para los diabéticos sólo sirven para mejorar el control del azúcar en la sangre, triglicéridos y presión arterial, pero no para aumentar la masa muscular”, puntualizó el especialista.

El diabético no debe exagerar su crecimiento muscular, ya que al aumentar su masa también lo hace su nivel de glucosa. Para esto se debe controlar la alimentación a fin de tener regulada la insulina en el cuerpo.

Finalmente, el preparador universitario señala que todo tipo de entrenamiento puede acoplarse

a cualquier persona. “Entonces, si entendemos a la perfección la intensidad con la que se debe trabajar no corre ningún problema”.

Ruslán Aranda Hernández