

L'ESPORT ÉS UNA PRÀCTICA MOLT SALUDABLE PELS DIABÈTICS

✘ Avui es celebra el **Dia Mundial de la Diabetis**, i per això, volem recordar a tots els joves que pateixen aquesta malaltia crònica que l'esport, el futbol, són pràctiques molt saludables pels que la tenen.

Tots gaudim de l'esport, i per tant, no hi ha cap motiu pels quals els diabètics no puguin jugar al futbol, córrer o anar en bicicleta, sempre que prenguin les mesures oportunes. Els endocrins recomanen la pràctica regular esportiva en persones diabètiques, conjuntament amb una alimentació especial i el tractament farmacològic (insulina), que és un dels punts més importants del tractament.

La Diabetis Mellitus (DM) es defineix com el conjunt de trastorns metabòlics que afecta a diferents òrgans i teixits. Una malaltia que dura tota la vida i que es caracteritza per l'augment dels nivells de glucosa (sucre) en la sang, conegut com a hiperglucèmia.

Tipus de diabetis

Segons la **OMS** (Organització Mundial de la Salut), existeixen tres tipus principals de diabetis mellitus.

- Tipo I. (depenent de la insulina, coneguda també com a diabetis autoimmune i/o idiopàtica). Com el pàncrees no produeix o produeix poca insulina, les persones amb diabetis del tipo I han d'injectar-se insulina per poder viure. Menys del 10 % dels afectats per la diabetis pateixen aquest tipo I.
- Tipo II. El cos si produeix insulina, però o bé no produeix suficient, o bé no pot aprofitar la que produeix. Aquest tipo II es dona més en adults, normalment a partir dels quaranta anys.
- Diabetis gestacional: Són tots aquells casos de diabetis mellitus que es detecten per primera vegada durant l'embaràs. No es coneix una

causa específica d'aquest tipus de malaltia però es creu que les hormones de l'embaràs redueixen la capacitat que té el cos d'utilitzar i respondre a l'acció de la insulina.

Esport i alimentació

La dieta i l'exercici són inseparables. L'entrada d'hidrats de carboni ha de complementar-se amb la major o menor despesa calòrica per l'esport. L'alimentació hauria d'estar fraccionada (cada 3 a 4 hores) per evitar una hipoglucèmia. A més a més, la ingesta d'aliments haurà d'ajustar-se a l'acció dels medicaments per al tractament de la diabetis.

Els esports de resistència són els més adequats. Futbol, atletisme (curses de fondo), ciclisme o natació, són ideals, perquè requereixen esforços mantinguts. Amb la pràctica de qualsevol tipus d'esport, millora el reg sanguini, augmenta el colesterol bo i disminueix la necessitat de insulina.

Els experts ho tenen clar: la practica esportiva de forma suau i irregular aporta molts beneficis per al diabètic, ja que contribueix a controlar els nivells de insulina que produeix el cos. Malgrat tot, s'han de prevenir possibles riscos que poden comportar la pràctica esportiva en els diabètics. Per tant, s'hauran d'evitar, i si es produeixen, pal·liar les possibles repercussions negatives.

Efectes beneficiosos per la pràctica esportiva:

- Enfortiment dels ossos i els músculs.
- Reducció del risc de cardiopaties i d'alguns tipus de càncer.
- Un millor control dels nivells de insulina que produeix el cos.
- Millora de la coordinació, l'equilibri, la força i la resistència.
- Augment del nivell d'energia.
- Contribueix a que la insulina faci millor la seva funció, el que ajuda a mantenir les concentracions de sucre en sang dins dels límits saludables.
- Crema calories, el que ajuda a mantenir un pes saludable.

Consells pels diabètics que fan esport

- Controla't el sucre. Consulta amb el teu metge, és molt probable

- que necessitis comprovar-la abans, durant i després de fer exercici.
- Has de prendre la dosi correcta d'insulina. Molt probablement, el teu metge reajustarà la dosi d'insulina quan facis esport. La insulina s'administra, com a mínim, una hora abans de l'exercici.
 - Alimenta't bé. Consumeix hidrats durant l'exercici en forma de begudes o d'aliments sòlids en el descans o cada 30 minuts. Augmenta el consum d'aliments després de fer un partit, en funció de la intensitat que hagi tingut, amb l'objectiu de prevenir la hipoglucèmia post exercici. Tindre sempre a ma uns caramels, suc u altre font d'hidrats de carbono de ràpida absorció també és recomanable.
 - Si surts de viatge, portat tot el necessari per controlar la teva malaltia. Aparells de mesura, medicaments, la polsera d'alerta mèdica. Tot sempre en una borsa especial perquè no tinguis que rumiar on els has deixat.
 - Informa als teus entrenadors. Assegurat de que els teus entrenadors i monitors sàpiguen que tens diabetis. Informa'ls sobre el que necessites fer per controlar la diabetis abans, durant i després d'un partit.
 - Pren el teu control. No dubtis en deixar de fer exercici o prendre't un respir si necessites menjar alguna cosa, beure aigua o anar al lavabo. I si no et trobes bé demana el canvi.

Parlar amb el teu metge sobre la teva malaltia i la teva pràctica esportiva et facilitarà molt les coses.

