

L'ESPORT, UN GRAN ALIAT CONTRA LA DIABETIS.

3 juliol, 2023

No hi ha cap raó que prohibeixi als diabètics a practicar esport. A anar en bicicleta, córrer o jugar un partit de futbol, sempre que s'estableixin les mesures oportunes per practicar tranquil·lament un esport.

És més, els endocrinòlegs recomanen practicar esport a les persones diabètiques, sempre amb una bona dieta i un

tractament farmacològic, que són també dos pilars bàsics del tractament dels diabètics.

Parlem de la Diabetis Mellitus (DM) com al conjunt de trastorns metabòlics que augmenten els nivells de glucosa a la sang, que és conegut com a hiperglucèmia.

Tipus de diabetis

Segons l'Organització Mundial de la Salut, existeixen tres tipus principals de diabetis:

- **Tipus I:** Quant el pacient és dependent de la insulina, també coneguda com a diabetis autoimmune o idiopàtica. Com el pàncrees no produeix o produeix poca insulina, aquestes persones han d'injectar-se insulina per poder viure. Menys del 10% dels afectats per diabetis pateixen aquest tipus I.
- **Tipus II:** El cos si produeix insulina, però o bé no produeix suficient, o bé no pot aprofitar la que produeix. Sol donar-se en adults, a partir dels quaranta anys.
- **Diabetis gestacional.** Són aquells casos de diabetis mellitus que es detecten per primera vegada durant l'embaràs. No es coneix una causa específica, però es creu que són les hormones gestacionals la que ho provoquen.

Esport i alimentació

No només als diabètics la fórmula, dieta i exercici són inseparables pels esportistes que tinguin qualsevol condició patològica o no. Una alimentació que hauria de fraccionar-se cada 3 o 4 hores amb la finalitat d'evitar una hipoglucèmia (quan el nivell de glucosa està per sota del normal al teu cos). La ingesta d'aliments s'haurà d'ajustar a l'acció dels medicaments pel tractament de la diabetis, siguin aquests hipoglucemiant orals o injectables.

L'exercici ajuda a les persones amb diabetis.

Els esports que utilitzen preferentment el metabolisme aeròbic, és a dir, els de resistència, són els més adequats. Futbol, atletisme, ciclisme o natació són clars exemples, ja que no són esports que requereixin unes despeses grans d'energia sense esforços mantinguts. Practicar esport suposa millor reg sanguini, augmentar el colesterol bo, i una disminució de la necessitat d'insulina o antidiabètics orals.

Avui en dia, practicar esport de forma suau i sobretot regular porta importants beneficis pel diabètic, ja que contribueix a controlar els nivells d'insulina que produeix el nostre cos. Però, hem de tenir en compte que s'han de preveure els possibles riscos que puguin portar-nos la pràctica d'exercici físic, perquè hem d'evitar-los, i si es produeixen, reduir les repercussions possibles.

Entre els efectes positius de l'exercici físic en diabètics podem trobar:

- Menys risc de cardiopaties i alguns tipus de càncer.
- Enfortiment d'ossos i músculs.
- Millor control dels nivells d'insulina que produeix el nostre cos.
- Més coordinació, equilibri, resistència i força.
- Major nivell d'energia en general.
- L'esport ajuda al fet que la insulina funcioni molt millor, la qual cosa ajuda a mantenir concentracions de sucre en sang dintre dels límits saludables, evitant hipoglucèmia.
- Cremem calories, el que ens ajuda a mantenir un pes saludable.

Deures d'un diabètic a l'hora de fer esport

- Controlar-te el sucre. El teu endocrí serà el que t'assenyali quan has de comprovar la teva concentració de glucosa en sang (possiblement ho hauràs de fer abans, durant i després de jugar a futbol, per exemple, o practicar qualsevol altre esport)
- Alimentar-se de forma òptima. Consumim uns 20 grams d'hidrats durant l'exercici (begudes o aliments sòlids a l'intermedi o cada 30 minuts, tenint en compte si la intensitat és alta o la duració perllongada. Augmenta el consum d'aliments després de l'exercici, en funció de la intensitat i durada d'aquest, amb la finalitat de preveure la hipoglucèmia després de l'exercici. Si quan acabes un partit, la glucosa és menor de 100 mg/dl, és recomanable consumir de 20 a 30 grams d'hidrats. Tindre a l'abast caramels, sucs o altra mena de carbònics d'alta absorció és una excel·lent és recomanable.

- Si surts de viatge, és necessari que portis tot el necessari per controlar la diabetis. Si fas exercici fora de casa, has de portar els aparells de mesura del sucre, els medicaments, els llocs on anar d'emergència i una còpia del pla de control de la teva diabetis. El que faries amb qualsevol malaltia crònica.
- És molt important, imprescindible, que els teus entrenadors ho sàpiguen. Que coneguin la teva malaltia i els controls que hauràs de tenir abans, durant i després d'un entrenament o partit.
- És rellevant que tu tinguis en tot moment el control sobre la teva malaltia. Descansar o donar-te un respir si necessites prendre alguna cosa, beure aigua o anar al lavabo. I aturar la sessió d'entrenament o demanar un canvi al partit si no et trobes bé o sents algun signe que alguna cosa no està funcionant.