

Diabetes y deporte de alta intensidad: claves de Cigna para disfrutar sin riesgos de sus beneficios

Deportes como Crossfit o Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) pueden resultar beneficiosos para los pacientes diabéticos. Nuevos estudios clínicos revelan que este tipo de ejercicio aumenta el metabolismo de la glucosa en los músculos, así como la sensibilidad a la insulina en los pacientes de Diabetes Tipo 2, consiguiendo un mejor control de su glucemia

Un diagnóstico de diabetes implica un cambio importante en la vida de una persona. Para muchas de ellas supone un paso adelante en la adopción de hábitos de vida saludables, especialmente en lo que se refiere a actividad deportiva y dieta sana. Sin embargo, para otros pacientes que practican deporte de manera frecuente y a niveles de intensidad altos, este diagnóstico puede suponer una inquietud adicional, fruto del miedo a no poder controlar la patología.

"Entre los muchos mitos que todavía persisten alrededor de la diabetes, existe la idea de que para un paciente diabético es peligroso realizar deportes de alta intensidad. Sin embargo, esto no es cierto" indica la Dra. Marta López Tomás, E-Health Medical Manager de Cigna España. "La diabetes es una patología crónica que supone un cierto cambio de hábitos, pero que en ningún momento impide llevar una vida normal. Si este tipo de deportes forman parte de la vida del paciente podrá seguir practicándolos, pero requerirá de controles más frecuentes de glucemia y seguimiento médico para valorar el ajuste de medicación", concluye.

El ejercicio físico es fundamental en el control metabólico del paciente diabético, y aporta enormes beneficios a la hora de evitar el sobrepeso (presente en más de la mitad de la población diabética), reducir los niveles de hemoglobina glicosilada, los niveles lipídicos y los niveles de glucemia. Además, en el caso de seguir un tratamiento con insulina, aquellos pacientes que practican ejercicio y controlan su alimentación tienen una ventaja añadida, ya que pueden precisar menos dosis de insulina.

Los deportes de alta intensidad, como Crossfit o Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) ofrecen beneficios para los pacientes diabéticos, ya que a largo plazo consiguen mejoras en la glucemia, hemoglobina glicosilada, triglicéridos y colesterol total. Aunque es importante tener en cuenta que, como efecto inmediato, tras practicar ejercicio de alta intensidad es posible que los niveles de glucosa aumenten.

Además, existen algunos factores adicionales a tener en cuenta por aquellos pacientes diabéticos que los practiquen de forma habitual, y que Cigna expone con motivo de la celebración del Día Internacional del Deporte:

Conocer de antemano el tipo de entrenamiento a realizar. Algunos deportes de larga duración o muy alta intensidad necesitan un cierto periodo de adaptación, independientemente de si el paciente ya era deportista o no. En este sentido, es imprescindible conocer de antemano la intensidad, la duración y el

tipo de ejercicio que se va a realizar, de manera que se pueda ajustar el tipo de dieta a realizar o la cantidad de insulina a administrar según el desgaste físico previsto de ese día. Además, aumentar el nivel de esfuerzo de forma paulatina y realizar entrenamientos de manera escalonada ayudarán a los pacientes a adaptar su cuerpo a estas actividades.

Es importante tener en cuenta que para practicar este tipo de deportes es imprescindible gozar buena salud cardiovascular. En caso contrario, es preferible optar por otras modalidades deportivas.

Medir los niveles de glucemia antes y después de la actividad deportiva. Es necesario realizar controles más frecuentes de glucemia, especialmente en pacientes insulino dependientes.

Si bien es cierto que la hipoglucemia es una complicación que puede surgir al practicar deporte de alta intensidad, no debe suponer un impedimento en absoluto si se llevan a cabo estos controles y se tiene la precaución de calcular la dosis de insulina necesaria o compensar la disminución del nivel de glucosa con aporte de hidratos de carbono, si fuera preciso.

En este sentido, tal y como indica la Asociación Americana de Diabetes, la actuación a realizar según cada valor glucémico sería:

Glucemia menor de 90mg/dl. Tomar entre 15 y 30g de hidratos de carbono de rápida absorción, excepto si se realizan ejercicios de muy corta duración y alta intensidad, ya que este tipo de ejercicio puede incrementar los niveles de glucemia.

Glucemia entre 90 y 150mg/dl. Es el intervalo de glucemia ideal para iniciar la actividad, pero siempre tomando hidratos de carbono extras antes de iniciar el ejercicio para prevenir la hipoglucemia durante la actividad.

Glucemia entre 150 y 250mg/dl. Se puede iniciar el ejercicio con normalidad, si bien se debe retrasar el aporte de hidratos de carbono hasta que los niveles de glucemia estén de nuevo por debajo de 150mg/dl.

Glucemia por encima de 250mg/dl. En este caso se deberían medir los niveles de cuerpos cetónicos en sangre o en orina. Si el resultado es negativo, se podría iniciar el ejercicio físico, pero evitando los ejercicios de alta intensidad, que ya de por sí pueden provocar mayores aumentos de los niveles de glucemia. Si los cuerpos cetónicos son elevados, se debe evitar el ejercicio físico hasta que la situación se haya normalizado.

Controlar la dieta enfocándola al deporte que se practica. La dieta debe ir acorde a la actividad física que se vaya a realizar, siendo indispensable aplicar las correcciones necesarias en la alimentación y la dosis de insulina. Es muy importante que los deportistas conozcan sus niveles de glucosa antes de realizar el ejercicio y adapten la ingesta necesaria de hidratos de carbono para corregir cualquier

desviación, tanto previamente, como durante (en casos de que la actividad dure más de 30 minutos y sea especialmente intensa) y después de la práctica de deporte (para evitar la hipoglucemia y la hipoglucemia tardía, que pueden aparecer entre las 6 y 10 horas posteriores). También hay que tener en cuenta que no es recomendable hacer deporte después de las comidas: se aconseja esperar entre 2 y 3 horas.

Apoyarse en expertos médicos para enfrentarse a retos específicos. Es conveniente visitar al médico especialista con frecuencia y hacerse revisiones periódicas, sobre todo, antes y después de grandes episodios de esfuerzo físico (maratones, partidos, competiciones, etc.). Unido a la dieta y al control de los niveles de glucemia, los chequeos antes de periodos de gran exigencia física y las recomendaciones de expertos médicos pueden marcar la diferencia entre llevar a cabo la actividad de forma segura o incurrir en complicaciones.

Evitar tomar suplementos de proteínas o aminoácidos para mejorar el rendimiento. Antes de empezar a ingerir suplementos de este tipo, es necesario valorar su necesidad y consultar a un especialista. Muchas veces, el deportista ya toma suficientes proteínas en sus comidas y estos productos adicionales podrían incrementar la glucemia al cabo de 3 o 4 horas de haber ingerido el suplemento y provocar un aumento de peso a largo plazo. Además, en dosis elevadas, también pueden causar sobrecarga renal.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>