

2015

Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

Diabetes y deporte de élite

Dentro de los programas que la FAM ha establecido con Clínica Ilion se encuentra un programa de Becas de Salud para tratamientos GRAUITOS para deportistas. La primera Beca de Salud fue concedida de Nerea Makoly, atleta federada. Esta es la evolución de su tratamiento.

Las limitaciones del cuerpo de un atleta están por descubrir, cada año se baten records y el cuerpo parece no tener límites. Aunque algunos límites sí los conocemos y están más cuantificados.



Cuando Nerea Makoly nos llamó por recomendación de la Federación para ayudarle a mejorar sus tiempos a través de mejorar su índice glucémico (cantidad de azúcar en sangre) ya que es diabética, estábamos ante una de las limitaciones del cuerpo que están bien documentadas y hemos podido mejorar no solo sus tiempos, si no, su condición física general.

Cualquier deportista sabe que el músculo para trabajar consume mucho azúcar y esto podría hacer pensar que cuanto más azúcar se ingiera o más azúcar haya en sangre, mejor. No es así ni mucho menos.

El equilibrio es la base de la fisiología y es además lo que nos hace ser eficientes y por tanto: correr más rápido, saltar más alto y lanzar más lejos. El azúcar que hay en la sangre tiene que entrar en los

2015
2014

Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

músculos y esto se consigue gracias a la insulina, sin ella el azúcar queda en la sangre sin hacer su función y por tanto no le transmite la energía que necesita al músculo y este rinde menos. Por este motivo Nerea necesitaba que regulásemos su azúcar y su insulina en sangre.

Los requisitos de azúcar que tiene un deportista y que le llevarán al podio si los consume bien, son específicos por deporte, disciplina, edad, género y nivel de entrenamiento a lo largo de la temporada. Si además hay una situación especial como la diabetes, aún más. Y es por esto que hemos elaborado una dieta especial para cada deportista que viene a la clínica, mejorando cuándo toma cada alimento, si antes o después y si se puede tomar de noche. Qué se toma durante el ejercicio y qué no debe tomarse nunca son los parámetros que más influyen en la dieta y son lo que han conseguido que Nerea haya mejorado mucho sus tiempos y sus sensaciones. Una vez pautado el tratamiento, es obligación de cada atleta cumplir las especificaciones.

Por otro lado hemos mejorado la salida de Nerea en la carrera con un tratamiento que equilibrando las tensiones de su espalda y sus caderas, corrigiendo y mejorando su sistema nervioso y todo esto nos ha dado un resultado que incluso a ella misma le ha sorprendido.

La diabetes no es una limitación ni un gran problema para un deportista, es tan solo un condicionante o una característica que un buen equipo puede equilibrar perfectamente.

En futuras publicaciones expondremos la evolución del tratamiento de Nerea y su testimonio, así como el caso de Andrea Medina, otra atleta con Beca de Salud.

¿Quieres una beca? Expón tu caso a tu entrenador y a la Federación. Estaremos encantados de ayudarte.



Clínica Ilion
Fisioterapia y Nutrición Deportiva