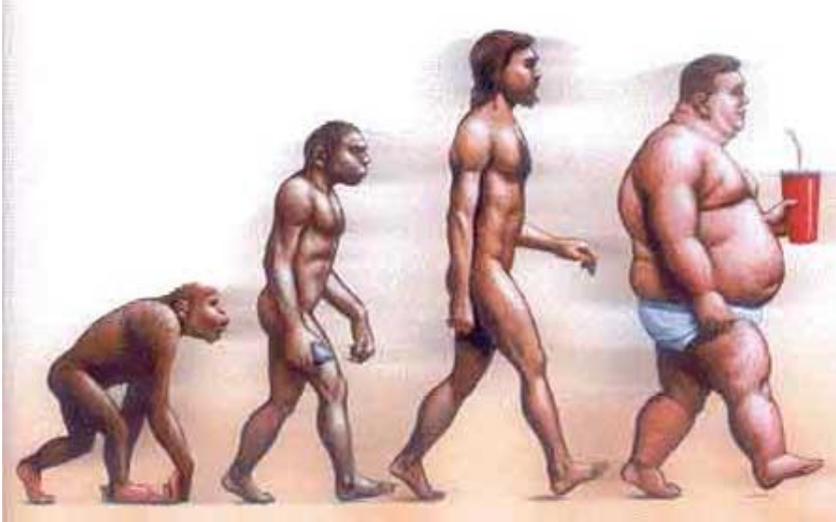


# Deporte vs. Diabetes, Obesidad e Infarto

Prof. Víctor Gadea

## Actividad física vs. Obesidad:

La actividad física ayuda a la eliminación de grasa tanto a nivel general como localizada, acompañada de una dieta alimenticia correcta (lo que no quiere decir dejar de comer, sino balancear adecuadamente las comidas para cubrir los gastos energéticos requeridos).



## ¿Qué problemas o complicaciones podría acarrear el sobrepeso en chicos y adolescente?

- Hipertensión.
- Enfermedad coronaria.
- Aumento del colesterol malo y los triglicéridos.
- Desarrollo puberal acelerado; anomalías ginecológicas.
- Apnea de sueño.
- Problemas de columna.
- Depresión.
- Estrías en la piel.
- Dolores óseos y aumentos de lesiones articulares; pie plano.
- Aumento del nivel de glucosa en sangre, por lo que puede acarrear trastornos en el funcionamiento del hígado con riesgo de diabetes.
- Disminución de la autoestima.

-La práctica constante de ejercicios físicos influye en el transporte y eliminación del colesterol presente en sangre, con lo cual estaríamos disminuyendo un importante factor perjudicial para la salud.

-Los ejercicios que ayudan a eliminar los excesos de grasa en el cuerpo son los de resistencia aeróbica, de muy baja, baja y hasta media intensidad, ya que el organismo utiliza como fuente de energía para su realización estos lípidos presentes en el organismo. Ejercicios como salir a caminar, correr a baja intensidad, andar en bicicleta, nadar, son alguno de los que contribuyen a la eliminación de grasas en el organismo.

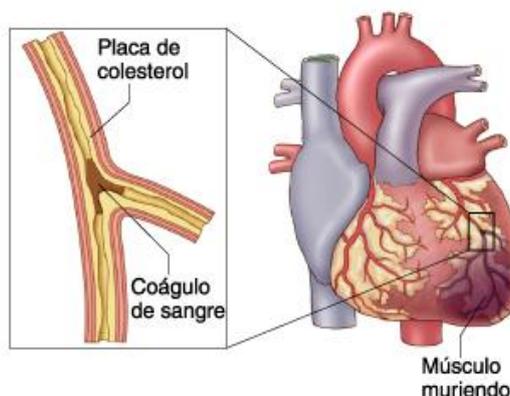


### **Actividad física e infarto:**

El ejercicio físico y deportivo es sin duda la mejor forma de prevención o profilaxis de problemas cardiovasculares, haciendo que el sistema circulatorio y el corazón sean más eficientes y trabajen o funcionen mejor.

Aunque no se podría decir que la actividad física evite la reaparición de infarto en personas con antecedentes, un estudio realizado por el Comité Olímpico Nacional de Italia y la Federación de Medicina del Deporte de este país en 1993, señala que al cabo de 20 años de estudio con personas que han sufrido dicha enfermedad, se observó una mortalidad del 30% en personas que no habían seguido un programa de rehabilitación física, y de un 4% solamente entre quienes lo habían hecho.

-Es importante señalar que la rehabilitación física mejora el equilibrio emocional de los pacientes con antecedentes de infarto de miocardio, dándoles mayor confianza en sí mismos; claro que deben llevarse a cabo bajo una planificada programación, individualizada, sistematizada y bajo vigilancia médica.



### **Diabetes y deporte:**

En cuanto a personas diabéticas, la actividad física acelera el consumo de glucosa (azúcares) del organismo y disminuye la glucemia, siendo uno de los elementos de terapia contra esta enfermedad.

Por supuesto de la importancia en la ingesta para el control de la diabetes, la cual debe ser sumamente regulada y controlada.



-Podemos decir entonces que la práctica de actividad física y deportiva que alcance cierto nivel físico de intensidad ayuda a regular correctamente las funciones del organismo, el aparato circulatorio, normalización de la tensión arterial, respiratorio, el sistema inmune, y por supuesto el locomotor, actuando como “vacuna preventiva” contra la aparición de posibles enfermedades o la reaparición de éstas.

**Imagen - fuente**

Evolución a obesidad [educacionpapps.blogspot.com](http://educacionpapps.blogspot.com)

Niño en Bicicleta [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

Dibujo corazón [es.mdhealthresource.com](http://es.mdhealthresource.com)

Pirámide de alimentos para la diabetes [ejerciciosaludymas.blogspot.com](http://ejerciciosaludymas.blogspot.com)

Diabetes [articulos.sld.cu](http://articulos.sld.cu)