

# Azúcar bajo control

## 80 jóvenes diabéticos participan en El Vendrell en el primer primer raid multiaventura para demostrar la necesidad de la práctica de deporte para llevar una vida normal

«Para nada aislarte. Sólo tener un control. Vamos, como el que revisa el aceite del coche para que esté bien». Valentín González, acaba de remar casi un kilómetro en canoa. Minutos antes ha corrido por la playa, ha saltado en tirolina y ha competido en tiro con arco. Unos ochenta jóvenes con diabetes participaron en El Vendrell en un raid de aventura para demostrar que la enfermedad no debe ser un motivo que condicione la vida. En España hay 1'5 millones de diabéticos, mientras que otro millón lo padece sin saberlo.

J.M.B./EL VENDRELL  
baselga@diaridetarragona.com

El primer raid ibérico multiaventura pretende demostrar que el ejercicio no sólo es posible, sino una práctica necesaria para controlar el nivel de azúcar en sangre. En El Vendrell participaron ochenta jóvenes de veinte equipos del Estado y de Portugal. Los participantes tenían que realizar una carrera en la playa, competiciones de tiro con arco, rapel, tirolina, circuitos de habilidad y kayak.

Miquel García, de Sabadell, es miembro de unos de los grupos. El joven explica cómo hay muchas personas con diabetes que rehusan erróneamente la actividad física. «El diabético puede hacer todo tipo de ejercicio y además, es muy necesario en función de los niveles de cada persona», como persona, no como diabético, puntualiza.

La iniciativa fue de la empresa LifeScan, que fabrica medidores para el control de la diabetes. La empresa cuenta incluso con un equipo propio de aventura que participa en competiciones oficiales. En este sentido, los jóvenes de ayer recuerdan la figura del cinco veces campeón olímpico de remo, Steve Redgrave, y que en 1997 le fue diagnosticada la diabetes, lo que no le ha impedido seguir practicando deporte y ganando varias medallas.

### Cerca de 1'5 millones

Los participantes destacaron la necesidad de llevar una vida completamente normal con los cuidados que exigen los controles de niveles de azúcar en sangre. Se calcula que en España hay 1'5 millones de personas diabéticas, aunque otro millón desconocen padecerla. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2025 habrá unos 300 millones de diabéticos en el mundo. El control es la mejor prevención de una enfermedad que es la segunda causa de ceguera en España.

Ana María es de El Vendrell y junto a María Bofarull, Josep Maria Planas y Meritxell Guitart, participaron en el raid de ayer con un equipo de la capital del Baix Penedès. Con 22 años, a Ana María



El remo fue una de las pruebas que exigió más esfuerzo y destreza a los participantes en el raid de El Vendrell.

TXEMA MORERA

## Los participantes afirmaron que pueden llevar una vida normal

los dos meses, después de una gran pérdida de peso. «Inicialmente te cambia la vida de golpe, pero luego ves que puedes hacer una vida completamente normal».

### Necesario

La joven siguió todas las pruebas. «El deporte es muy recomendable y necesario, según los especialistas, para controlar el nivel de azúcar en la sangre». Ana María practica aeróbic y steeps. «Se debe hacer la vida de una persona normal. Al hacer deporte se tiene una mejor calidad de vida, casi mejor de quien no hace prácticamente nada. Sólo de debe llevar un control».

La diabetes puede manifestarse por hipoglucemia, que se produce por un bajo nivel de glucosa en sangre, o la hiperglucemia, por un alto nivel. Hoy en día, casi una de cada tres personas que ingresan en el Estado por patologías cardiovasculares tiene diabetes. Por su parte factores como el estrés pueden elevar el nivel de glucosa en la sangre, por lo que el depor-

### LAS IMÁGENES DE LA JORNADA

## Esfuerzo y pericia

Los grupos participantes destacaron la dificultad y el esfuerzo que exigieron las pruebas del primer raid multiaventura, «pero a las que podemos hacer frente sin problemas». De los equipos participantes, diecisiete eran españoles y el resto portugueses. Había cinco equipos catalanes. Según explicaron, «practicamos deporte habitualmente. Más suave o más intenso en función de los gustos de cada uno». Una de las pruebas que trajo más complicaciones fue la del remo. En un kayak debían de recorrer una distancia de aproximadamente un kilómetro. «No había manera de salir del agua», explicaron. Los participantes destacaron la necesidad de practicar deporte a diario «para todas las personas, tengai, o no, diabetes».

El primer raid multiaventura se disputó en las instalaciones del albergue de Santa Maria del Mar, en Coma-ruga, donde se instalaron los participantes. El objetivo es que cada año pueda celebrarse un raid similar de forma itinerante.



Un descenso en tirolina.

TXEMA MORERA



Una de las pruebas fue tiro con arco.

TXEMA MORERA