

Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no produce o utiliza adecuadamente la insulina, hormona que el cuerpo necesita para convertir el azúcar, el almidón y otros alimentos en energía. Cuando se padece diabetes, el nivel de glucosa o de azúcar en sangre es elevado. Si no recibe tratamiento para esta enfermedad, la diabetes puede causar complicaciones serias, a largo plazo, que pueden incluir insuficiencia renal, enfermedad cardíaca y otras condiciones que ponen en riesgo la vida.

Actualmente, 20,8 millones de estadounidenses padecen de diabetes y casi un tercio de ellos no lo saben. Más de un 90 por ciento de las personas con diagnóstico de diabetes tienen Diabetes Tipo 2, que normalmente se asocia a factores tales como edad avanzada, obesidad, falta de actividad física e historia de diabetes en la familia.

Síntomas de la diabetes

Si bien la Diabetes Tipo 2 normalmente se observa en personas de más de 40 años, cada vez más personas jóvenes están presentando la enfermedad, lo que a menudo se debe a una alimentación deficiente, falta de actividad física y obesidad. Entre los síntomas de la diabetes se encuentran orinar frecuentemente, sed, fatiga extrema, visión borrosa y deshidratación. Si sospecha que puede padecer de diabetes, consulte a su médico de inmediato.

Si bien la diabetes no tiene cura, las personas que la padecen pueden vivir más sanamente si controlan la enfermedad. Componentes importantes del control de la diabetes incluyen el ejercicio regular, una alimentación sana y la medicación.

Prevención y control de la diabetes

La buena noticia es que la Diabetes Tipo 2 se puede prevenir. Las investigaciones han revelado que los cambios en los estilos de vida, como la pérdida de peso en un 5 a un 10% y una mayor actividad física, pueden prevenir o demorar el desarrollo de la Diabetes Tipo 2. De hecho, cuando las personas reciben un primer diagnóstico de Diabetes Tipo 2, los médicos recomiendan controlar la enfermedad a través de una dieta bien balanceada, como la que recomienda Curves, y del ejercicio.

Diabetes y ejercicio

Todas las personas deben ejercitarse, pero en personas con diabetes, el ejercicio ofrece beneficios adicionales: Ayuda a controlar el peso y a mantener los niveles de glucosa o de azúcar en sangre en un margen saludable. En efecto, 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada puede reducir los niveles de glucosa en sangre de 24 a 72 horas. El ejercicio de intensidad moderada es un ejercicio que aumenta la temperatura corporal y eleva el ritmo respiratorio.

La Asociación Norteamericana de la Diabetes (American Diabetes Association - ADA) recomienda a las personas con Diabetes Tipo 2 realizar actividades físicas por lo menos tres veces por semana. La Asociación también recomienda:

- Al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana (esto podría incluir las tres rutinas semanales de Curves combinadas con una vigorosa caminata de 30 minutos dos veces por semana) o 90 minutos de una actividad más enérgica a la semana (lo cual podría significar aumentar sus rutinas de Curves un nivel).
- Hacer ejercicios de resistencia, como entrenamiento de pesas, tres veces por semana (las tres rutinas por semana de Curves cumplen esta recomendación)

Aunque el ejercicio es bueno, puede reducir demasiado sus niveles de glucosa en sangre. Es importante medirse los niveles de glucosa en sangre antes y después de una actividad física.

Por supuesto, antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, hable con su médico.

“Curves International, Inc. es miembro corporativo de International Health, Racquet & Sportsclub Association, una asociación comercial sin fines de lucro que representa a más de 7.000 centros de salud y acondicionamiento físico en 74 países”.

Para mayor información, visite: www.curves.com