



Dirigido a la sección de LOCAL-DEPORTES  
Vitoria-Gasteiz, 24 de octubre de 2013

## “La diabetes y el deporte de alto nivel son compatibles” en el Aula Estadio Aretoa

El jueves día 14, día mundial de la diabetes, a las 18,30 h. de la mano de Jaime Picazos y Patricia González veremos cómo la diabetes no es impedimento para practicar deporte de alto nivel. La clave del éxito es común a las personas no diabéticas: exigencia y compromiso, además de un buen control de la dieta y formación para gestionar bien su enfermedad

Hoy en día que el deporte de élite tiene más de ciencia que de improvisación o sorpresas, el cálculo de la dieta, el desgaste calórico, las cifras a las que debemos rendir de una forma óptima... en definitiva que para estar en el máximo nivel debemos seguir una serie de pautas que son fruto de una planificación que debemos calcular, preparar, prever y ejecutar.

Si nos fijamos son las mismas premisas que una persona con diabetes debe mantener a lo largo de la vida para un buen control de su enfermedad, controlando, midiendo, haciendo prueba y elaborando estrategias de vida para mantener a raya el nivel de azúcar en sangre y evitar las complicaciones.

La o el deportista con diabetes tendrá unos entrenamientos en intensidad y cargas iguales que un no diabético, y apenas debería sufrir modificaciones y estas no serán más trascendentes que en el caso de cualquier otro deportista. Los detalles que pueden ser más inamovibles en el primer caso son la dieta más controlada y unos horarios lo más regulares posibles. En el caso del atleta diabético no debemos dejar espacio a la improvisación, en especial en el momento de la competición.

Jaime Picazos es profesor de educación física de ESO en Barcelona, docente del curso de formadores en salud en la escuela, entrenador, preparador físico y asesor de deportistas de élite diabéticas/os en diferentes modalidades deportivas y en la naturaleza, coordinador y director técnico de Diatlético, presidente de la delegación el Garraf de la Asociación de Diabéticos de Catalunya y patrono de la Fundación para la Diabetes. Patricia González es atleta de maratón con diabetes mellitus desde los 4 años.

La charla-proyección irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa. Muchas gracias por difundir esta nota.

Babeslea / Patrocina:

# Estadio

Vital Fundazioa 

Laguntzaileak / Colaboran:

**EL CORREO** 

Paseo Cervantes 10, 01007 Vitoria-Gasteiz  
email: [estadio@fundacionestadio.com](mailto:estadio@fundacionestadio.com)  
[www.fundacionestadio.com](http://www.fundacionestadio.com)

 **radio vitoria**

eman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

01007 Vitoria-Gasteiz