

A bailar



¿Necesitas una nueva rutina de actividad física, pero te da pereza apuntarte a un gimnasio? ¿Te aburre salir a correr (a hacer 'running', que es como se dice ahora) y te hace poca gracia hacer un deporte de equipo? Si es así, no vas a poder decir que no a otra alternativa de ejercicio físico: el baile.

Cuando bailas al ritmo de tus canciones preferidas, en casa, en una discoteca, en una sala de baile, o en una academia de sevillanas, o de estilos de bailes de moda como jazz o hip hop, estás moviéndote, estás ejercitando cada músculo. Y cuando haces eso, te pones más en forma, mantienes tu peso a raya y llevas mejor la gestión de tus niveles de glucosa. Además, bailar es una actividad, como los deportes de equipo, que ayuda a la socialización, un factor clave para sentirte más arropado en el día a día con tu diabetes. Por tanto, si te gusta la música y te sientes la persona más feliz del mundo expresándote con una coreografía sobre la pista o sobre el parquet de tu hogar, lo tuyo es el baile. ¡A bailar!

Beneficios para la salud

Bailes con una pareja, en una academia o en tu dormitorio, moverte al ritmo de la música tiene indudables beneficios para tu salud. Cualquier tipo de baile -insistimos, cualquiera- ayuda a reducir la resistencia a la insulina y a mejorar la gestión de la glucosa. Además, el baile levanta el ánimo y te proporciona una energía vital adicional. Los beneficios van mucho más allá de la mejora

del autocuidado de la diabetes. El baile es un arma contra el sobrepeso, y es muy eficaz para fortalecer los músculos y aumentar la densidad de los huesos. El apunte que hacemos sobre los huesos es importante, porque tanto la diabetes tipo 1 como la tipo 2 se asocian con un mayor riesgo de osteoporosis y de fracturas. Un estudio publicado en *Nutrición Hospitalaria* concluyó que la actividad física basada en actividades rítmicas y coreográficas, puede prevenir la pérdida ósea en personas con sobrepeso.

Una mente más sana

Salir a la pista de baile aporta más vigor al cuerpo, y también a la mente. Un reciente estudio descubrió que las personas mayores con ciertos problemas cognitivos, podían retrasar ese declive y podían mejorar el funcionamiento de su mente gracias a los bailes de salón.

La capacidad de comunicarse con otros mejora enormemente al trabajar con diferentes parejas de baile, al sentirte parte de un grupo y al experimentar las emociones positivas y empoderadoras del baile. La dimensión social del baile es importantísima, sobre todo cuando se baila con una pareja.

CUANDO BAILAS EN CASA, EN UNA SALA DE BAILE O EN UNA ACADEMIA, ESTÁS HACIENDO UNA ACTIVIDAD FÍSICA MUY BENEFICIOSA PARA LA GESTIÓN DE TU DIABETES

EL GRAN ATRACTIVO DE LAS CLASES DE BAILE ES QUE PERCIBES LAS CLASES DE BAILE MÁS COMO UN EVENTO SOCIAL Y DE OCIO, QUE COMO UNA SACRIFICADA ACTIVIDAD FÍSICA

A diferencia de, por poner un ejemplo, jugar a tenis con una pareja de dobles, bailar con otra persona incorpora unos componentes sociales, emocionales y lúdicos distintivos. Se trata de unas características que hacen que percibas las clases de baile más como un evento social y de ocio, que como una sacrificada actividad física. Esa percepción, dicen los expertos, facilita que seas fiel a las clases de baile -tan buenas para tu diabetes, para tu ánimo y para tu cabeza- en el largo plazo.

Puedes bailar a cualquier edad y sea cual sea tu preparación física

Cualquiera puede emprender movimientos al ritmo de música disco, de salsa o clásica. No hay excusas para evitar la pista de baile. ¿Demasiado viejo o vieja? Nunca. ¿En mal estado físico? Tampoco es excusa, porque incluso las personas con problemas de articulaciones, pueden hacer *aquadance* en sesiones dirigidas en una piscina.

El baile es una de las mejores formas de ejercicio físico, porque no eres consciente de que estás haciendo ejercicio físico. Así de sencillo. No se trata de correr kilómetros ni de levantar pesas. Se trata de dejarse atrapar por la música, y de expresarse a su ritmo. La idea es pasar un buen rato, intentando seguir todos los pasos, disfrutando de la vida durante cada minuto en que movemos brazos, caderas y pies.

Seguro que has visto algún programa de baile en televisión, en el que los concursantes son capaces de seguir difícilísimas coreografías. No te dejes intimidar. Hay pasos, movimientos y coreografías asequibles para todo el mundo. Seguir una rutina en un gimnasio sí que puede intimidar. Bailar al son de la música nunca te va a asustar, porque cualquier persona encontrará el estilo y la rutina con la que sentirte cómoda. ¡No te obsesiones con los pasos! Poco a poco, los irás aprendiendo. Cada uno, a su ritmo. Sin presión.

Historias de superación

En esta revista, hemos publicado muchas historias de superación a través del deporte: bicicleta, natación, caminatas, *running*, pesas o disciplinas de atletismo. Pues bien, gracias al baile, muchas personas con diabetes también han logrado su mejor versión frente a la enfermedad. Sobre la pista, muchas personas se han quitado kilos de encima y han mejorado el manejo de su glucosa en sangre. Si las

clases de baile te han ayudado a mejorar la gestión de la diabetes, te invitamos a ponerte en contacto con la revista y a compartir tu testimonio.

¿Cómo empezar?

¿Te hemos convencido? Ahora se trata de dar el primer paso, y nunca mejor dicho. Si nunca has bailado antes y no sabes qué estilo probar, una buena idea es pensar qué tipo de música es el que estimula tu corazón, tu intelecto y tus músculos. ¿Qué tipo de canciones llevas en el iPod o pones en el coche?

Hay personas que preferirán hacer unas primeras clases en solitario con un profesor, antes de pasar a un grupo. Sea como sea, es recomendable apuntarse a clases de baile.

Ojo con las comidas antes y después de la coreografía

Hay que vigilar la alimentación. Comer demasiado poco antes de la sesión de baile, o no comer lo suficiente después, te exponen a hipoglucemias. Por otro lado, si tienes demasiado apetito después de la clase, hay riesgo de que tus niveles de glucosa se disparen. No sobra decir que, especialmente durante las primeras sesiones, debes estar muy encima de tus niveles de glucosa. ●

A DIFERENCIA DE, POR PONER UN EJEMPLO, JUGAR A TENIS CON UNA PAREJA DE DOBLES, BAILAR CON OTRA PERSONA INCORPORA UNOS COMPONENTES SOCIALES, EMOCIONALES Y LÚDICOS DISTINTIVOS

