



## **Caminar media hora al día reduce el riesgo de padecer diabetes**

Con tan solo 30 minutos de ejercicio diario, como caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta o bailar se puede reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Así como la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, la Federación Internacional de Diabetes (IDF) recordó, con motivo el 14 de noviembre del Día Mundial de este trastorno, que la diabetes tipo 2 puede evitarse en muchos casos manteniendo un peso saludable y con la actividad física regular. De hecho, caminar con regularidad durante, al menos, 30 minutos por día, por ejemplo, ha demostrado que reduce el riesgo de diabetes tipo 2 en un 35-40%.

La IDF también advierte de la necesidad de detectar las personas con alto riesgo a través de un sencillo cuestionario que permite evaluar los factores de riesgo, como edad, circunferencia de cintura, antecedentes familiares, historial cardiovascular y peso al nacer, entre otros. Una vez identificadas, las personas con alto riesgo de diabetes deben mantener sus niveles de glucosa en sangre controlados por un profesional de la salud para detectar su índice en ayunas y la presencia o no de intolerancia a la glucosa.

Especial atención merece este trastorno en las mujeres, ya que es conocido el riesgo que supone para el feto la presencia de niveles elevados de glucosa durante el embarazo.