



El papel de la actividad física y las dietas para tratar la diabetes

• Un informe demuestra la importancia del ejercicio físico y los hábitos alimentarios saludables para tratar la obesidad o la diabetes

DN Pamplona

Expertos destacan la importancia del ejercicio físico y de educar en hábitos alimentarios saludables para tratar enfermedades como la obesidad o la diabetes. Estos han sido algunos de los temas sobre los que han versado las VII Jornadas de Actualización en Nutrición de la Universidad de Navarra, en las que estaba previsto se reunieran 90 expertos y alumnos de la facultad de Farmacia.

Marisol García Unciti, dietista-nutricionista del centro académico, destacó que una dieta hipocalórica en personas obesas con hipercolesterolemia, combinada con un programa de entrenamiento de fuerza, disminuye significativamente los niveles de colesterol. A esta conclusión llegó tras un estudio realizado a 34 mujeres navarras, de entre 40 y 60 años, con obesidad e hipercolesterolemia.

En el estudio, se observó que los dos tipos de intervención (dieta hipocalórica moderada y dieta hipocalórica moderada combinada con actividad física) dan lugar a pérdidas de pesos similares “en torno al 7% del peso inicial y del 17-21% de masa grasa abdominal” y mejoran el metabolismo de la glucosa. “Asimismo, si la dieta hipocalórica asociada al entrenamiento de fuerza presenta un contenido en proteínas de entre el 15% y 22% del valor energético total diario, el descenso de los niveles plasmáticos de colesterol malo es más elevado”.