



► EJERCICIO FÍSICO

Un paseo breve después de comer puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

Una investigación defiende la efectividad de este hábito frente a las caminatas largas o más intensas

EP

Un paseo de 15 minutos después de cada comida parece ayudar a las personas mayores a regular los niveles de azúcar en la sangre y podría reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según un nuevo estudio realizado por investiga-

dores de la Escuela de Salud Pública y Servicios de Salud (SPHHS, en sus siglas en inglés) de la Universidad George Washington, en Estados Unidos. El estudio, publicado este martes en *Diabetes Care*, detectó que tres caminatas cortas después de las comidas fueron igual de efectivas para reducir el azúcar en sangre durante 24 horas que 45 minutos a pie a un ritmo entre suave y moderada. Caminar tras la comida resulta significativamente más eficaz en la reducción de azúcar en la sangre que un paseo duradero.



MANU FERNÁNDEZE

Pareja caminando.