



Un paseo corto tras la comida es “anti-diabético”

Los estudios han demostrado que pasear a diario ayuda a controlar la glucosa, pero ahora científicos de la Universidad de Washington (EE. UU.) sugieren que hay un momento ideal para obtener los beneficios: media hora después de comer.

15 MINUTOS PARA BAJAR EL AZÚCAR

Los científicos que realizaron este estudio observaron a tres grupos de personas: el primero no hacía deporte, el se-

gundo realizaba un paseo de 15 minutos a primera hora de la mañana o por la tarde, y el tercero lo hacía media hora después de comer o cenar. Vieron que estos últimos eran los que lograron un mejor control de la glucosa. Según los investigadores, caminar media hora después de la comida permite hacer la digestión y estimular el páncreas justo a tiempo para que elimine la glucosa generada.