



Más protección frente a la DM tipo 2 en atletas de élite masculinos en la edad adulta

MADRID
REDACCIÓN

Haber realizado deporte de alta competición reduce el riesgo de diabetes tipo 2 un 28 por ciento, según un estudio dirigido por Merja Laine, de la Universidad de Helsinki, en Finlandia, que se publica en el último número de *Diabetologia*.

El trabajo, que contó con la participación de casi 400 exatletas de elite masculinos, es continuación de una investigación que comenzó en 1985, cuando se envió un cuestionario a 1.518 exatle-

tas y a 1.010 participantes del grupo control, y se repitió el envío en 1995 y 2001. En 2008 se remitió una invitación para participar en un estudio clínico a los exatletas vivos (747, de los cuales participaron 392) y al grupo control (436, de los cuales aceptaron 207), y que hubieran respondido a al menos uno de los cuestionarios anteriores. El estudio clínico incluyó un examen físico, pruebas de laboratorio y cuestionarios. Los exatletas fueron divididos en tres grupos en función de

su carrera deportiva: deportes de resistencia, mixto y de fuerza y los participantes sin antecedentes de diabetes (537) fueron sometidos a una prueba de tolerancia oral a la glucosa (75 g de glucosa en más de 2 horas). También se determinó el volumen de actividad física en el tiempo libre (LTPA, en sus siglas en inglés) con cuestionarios de autopercepción.

Los resultados mostraron que haber sido atleta de elite reducía el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un

28 por ciento. Sin embargo, para los deportes de resistencia se redujo un 61 por ciento, un resultado estadísticamente significativo, mientras que en deportes mixtos fue del 21 por ciento, y en potencia del 23, ambos sin significación estadística.

El riesgo de diabetes tipo 2 se reduce con el aumento de volumen de LTPA un 2 por ciento por cada hora semanal. Los exatletas también tenían un riesgo del 42 por ciento menos de intolerancia a la glucosa.