

Ejercicios aeróbicos reducen el riesgo de diabetes en mujeres



Foto: EUROPA PRESS/AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID, 15 Ene. (EUROPA PRESS) -

El ejercicio aeróbico es conocido por prevenir la diabetes tipo 2 y el fortalecimiento muscular en solitario o en combinación con el ejercicio aeróbico mejora el control de la diabetes entre las personas aquejadas por esta condición. Una nueva investigación, publicada en 'Plos Medicine', concluye ahora que la práctica de ejercicios de fortalecimiento muscular y acondicionamiento aeróbico en mujeres reducen el riesgo de diabetes.

El científico Anders Grontved, de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Boston, Massachusetts, Estados Unidos, y la Universidad del Sur de Dinamarca, en Dinamarca, y colegas siguieron prospectivamente a 99.316 mujeres de mediana edad y mayores de 8 años del 'Estudio de Salud de las Enfermeras' ([NHS] 2000-2008) y el 'II Estudio de Salud de las Enfermeras' ([NHSII] 2001-2009) que no tenían diabetes al inicio del estudio.

Los investigadores determinaron si el tiempo semanal que dedicaron a realizar ejercicios de resistencia, ejercicios de menor intensidad de acondicionamiento

muscular (yoga, estiramientos, tonificación) y actividad física moderada y aeróbica vigorosa (MVPA) al inicio del estudio y en 2004/ 2005 está asociado con un menor riesgo de aparición de la diabetes.

Durante el seguimiento de 705.869 personas, 3.491 mujeres desarrollaron diabetes tipo 2. Los científicos encontraron que el ejercicio de resistencia y los ejercicios de acondicionamiento muscular de menor intensidad se asociaron de forma independiente con un menor riesgo de diabetes, incluso después de ajustar por la actividad aeróbica y muchos otros potenciales factores de confusión.

Las mujeres que practican al menos 150 min semanales de actividad aeróbica y, por lo menos, 60 minutos a la semana de ejercicios de fortalecimiento muscular registraron la reducción más sustancial del riesgo en comparación con las mujeres inactivas. Las limitaciones del estudio fueron que los participantes informaron sobre su actividad física mediante cuestionario y que la población de estudio fueron enfermeras con ascendencia, en su mayoría, europea.

"Los resultados de nuestro estudio sugieren que la incorporación de actividades de fortalecimiento muscular y acondicionamiento con una actividad aeróbica según las recomendaciones actuales sobre actividad física proporcionan beneficios sustanciales para la prevención [de la diabetes] en las mujeres", concluyen los autores.

Mientras que las mujeres que siguieron las recomendaciones actuales tanto de fortalecimiento muscular como actividad aeróbica tuvieron un riesgo sustancialmente reducido de diabetes, incluso aquellas que se dedican al fortalecimiento muscular y la actividad aeróbica en niveles más bajos de lo recomendado en la actualidad tenían un menor riesgo de desarrollar diabetes.