

3 aliados de la mujer contra la diabetes

Un estudio reciente muestra que el yoga, las pesas y los aeróbicos son actividades que reducen el riesgo de sufrir esa enfermedad.



La diabetes tiene serias consecuencias en la salud.

Pedro F. Frisneda/EDLP

PUBLICADO: Jan, 24, 2014 2:10 pm EST

Nueva York – Científicos de la Universidad de Harvard llegaron a la conclusión de que hacer 3.5 horas de ejercicio a la semana puede **reducir casi a la mitad el riesgo de padecer diabetes tipo 2** en las mujeres.

El estudio, en el que participaron 100,000 mujeres, demostró que 150 minutos de actividad aeróbica, y **una hora de levantamiento de pesas y yoga**, tuvieron los [mejores resultados](#).

Este análisis utilizó datos del reporte "**Estudio de Salud de Enfermeras**" (Nurses Health Studies) de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Los investigadores preguntaron dos veces a 99,316 mujeres de mediana y mayor edad, sobre sus

hábitos de desde el 2000 hasta el 2005, y luego nuevamente en el 2009. Como resultado encontraron que 3,491 mujeres sufrían de [diabetes](#) tipo 2.

Por cada 60 minutos de actividad física en una semana, **las mujeres redujeron el riesgo de diabetes tipo 2 en un 14%**. Las mujeres que hicieron más de 150 minutos de ejercicios de resistencia muscular y de acondicionamiento a la semana, bajaron su riesgo en un 40%. Los resultados fueron publicados en la revista PLoS Medicine.

Las mujeres que participaron en el estudio también seleccionaron **alimentos más saludables**, pesaban menos y eran menos sus posibilidades de tener una historia familiar de diabetes.

En el caso de la diabetes tipo 2 existe una insuficiencia de insulina, o la insulina que es producida no es utilizada de forma normal por las células del cuerpo. La diabetes tipo 2 puede **dañar las arterias y válvulas sanguíneas**, puede causar enfermedades del corazón, de los riñones y dañar los nervios. También puede causar impotencia, dañar los ojos, **causar ceguera** y [amputaciones](#).

Se estima que las **mujeres latinas en Estados Unidos** tiene dos veces más posibilidades de sufrir de diabetes tipo 2 que las mujeres de otras razas.

Este estudio se une a otros reportes médicos que aseguran que llevar una vida activa y saludable, y mantener un buen peso mediante una **dieta sana y equilibrada**, ayuda a reducir los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2.