



Más evidencias sobre el ejercicio físico y su efecto en la glucemia

SEDENTARISMO. Un estudio publicado recientemente en la revista científica *American Journal of Clinical Nutrition* muestra que romper con las conductas sedentarias prolongadas mediante algo menos de dos minutos de actividad física cada media hora tiene un efecto positivo en la glucemia e insulinemia postprandial en adultos sanos. El tiempo empleado en actividades sedentarias representa un factor de riesgo cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad.