



Cada hora ante la tele sube el riesgo de padecer diabetes

■ Cada hora que una persona pasa sentada viendo la televisión a diario aumenta el riesgo de desarrollar diabetes en un 3,4%, según calcula un estudio publicado en *Diabetologia*, la revista de la

Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes. Esta investigación sobre los efectos del sedentarismo o pasarse mucho tiempo sentado en el riesgo de diabetes fue realizada por los doctores Bonny Rockette-Wagner y Andrea Kriska, de la Universidad de Pittsburgh. Ese estudio reclutó a 3.234 adultos estadounidenses con sobrepeso (1996-1999) de al menos 25 años de edad con el objetivo de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 en personas de alto riesgo, ya sea con un fármaco de metformina o la intervención en su estilo de vida. Trabajos anteriores ya han sugerido que intervenir en el estilo de vida tiene éxito en la reducción de la incidencia de la diabetes y conseguir los

objetivos de una pérdida de peso del 7% y 150 minutos por semana de actividad. **EUROPA PRESS**