

Hacer deporte en la adolescencia reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2

EFE 06/08/2015

La práctica habitual de ejercicio en los primeros años de la adolescencia reduce el riesgo de desarrollar diabetes en la edad adulta, según un estudio publicado hoy por la revista británica de medicina Diabetología, que forma parte de "La Asociación Europe para el Estudio de la Diabetes" (ESAD).

La investigación, liderada por la Universidad de Exeter (Inglaterra), demostró que la actividad física tiene efectos beneficiosos sobre la resistencia de los jóvenes a la insulina, una condición que se da cuando el organismo no utiliza la hormona de forma eficiente y se desarrolla diabetes de tipo 2.

Los científicos descubrieron que, mientras el ejercicio tenía un gran impacto positivo en la salud de adolescentes de 13 años, no afectaba a la resistencia de los jóvenes de 16 a la insulina.

Estos hallazgos sugieren que la adolescencia es un segmento de edad al que hay que dirigirse de forma específica para actuar contra la diabetes.

Asimismo, los datos mostraron que los niños de 13 años más activos reducían los niveles de resistencia a la insulina en un 17%, independientemente de su grasa corporal, y que esta diferencia entre los jóvenes que practicaban ejercicio y los que no, disminuía progresivamente hasta desaparecer a los 16.

Para obtener los resultados, los expertos midieron a través de sensores de movimiento electrónicos el nivel de resistencia a la insulina de 300 niños de forma anual, desde los 9 años hasta los 16.

En el Reino Unido hay casi cuatro millones de personas que padecen diabetes de tipo 2, la más común entre los niños, una enfermedad relacionada con el aumento de la obesidad, la malnutrición y la falta de ejercicio físico; además se estima que unos 590.000 británicos aun no han sido diagnosticados.

El pasado abril, los científicos del Instituto de salud infantil de la Universidad pública británica "University College London" advirtieron de que el Reino Unido es el país europeo donde más gente joven muere a causa de la diabetes.

Brad Metcalf, investigador en la "Escuela de deportes y ciencias de la salud" de la Universidad de Exeter, apuntó que el estudio proporciona importantes hallazgos para la reducción de la resistencia a la insulina, que se ha elevado drásticamente entre los 9 y los 13 años y, a partir de esa edad, cae en la misma medida hasta los 16.

"Nuestro estudio encontró que la actividad física reduce la enfermedad en los primeros años de la adolescencia pero no tuvo ningún impacto sobre los jóvenes de 16", explicó Metcalf.