



▶ 14 Octubre, 2015

# La OMS recuerda que los diabéticos tienen que hacer ejercicio cada día

▶ Una actividad moderada de 30 minutos y una dieta saludable permiten mantener la enfermedad bajo control

**LEVANTE-EMV** VALENCIA

■ Con la llegada del otoño, es momento para retomar costumbres como la práctica de actividad física o bien de proponerse empezar a realizarlas. La actividad física es importante para todos, pero especialmente para las personas con diabetes o en riesgo de padecer esta enfermedad. La Organización Mun-

dial de la Salud (OMS) recomienda un ejercicio de moderada intensidad durante 30 minutos la mayor parte de los días lo cual, acompañado de una dieta saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Una vez la diabetes se ha desarrollado, el estilo de vida saludable es fundamental para mantener la enfermedad bajo control.

La diabetes tipo 2 es una patología crónica que no tiene cura y cuyo control requiere una atención y cuidados simples pero frecuentes. El ejercicio y la dieta son los pilares fundamentales en el tratamiento de esta tipolo-

gía de diabetes y en algunos casos estas medidas son suficientes para controlar la glucemia. «Para los pacientes con diabetes de tipo 2, la necesidad de reali-

Ejercitarse disminuye el riesgo cardiovascular y evita el sobrepeso a la par que fortalece la musculatura

zar ejercicio físico regular debe ser un hábito tan arraigado en el día a día como lo es el ponerse el pijama y cepillarse los dientes antes de acostarse», destaca el doctor Antonio Hormigo, Médico de Familia del Centro de Salud Puerta Blanca (Málaga).

Está demostrado que la práctica regular de ejercicio, aunque sea de intensidad leve, mejora el control glucémico o metabólico, disminuye el riesgo cardiovascular y aumenta el bienestar general. Además, contribuye a la disminución del peso, uno de los principales objetivos en la mayoría de pacientes con diabetes tipo 2.

Por otro lado, se ha observado que el fortalecimiento de la musculatura también mejora la sensibilidad a la insulina y reduce los requerimientos de medicación.