Tribuna sanitaria

PAÍS: España
PÁGINAS: 20
TARIFA:
ÁREA: 121 CM² - 20%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.:
E.G.M.:
SECCIÓN: ACTUALIDAD

1 Noviembre, 2015

¿El ejercicio ayuda realmente a las personas con diabetes tipo 2?

Un nuevo estudio sugiere que o bien el ejercicio aeróbico o de fuerza puede mejorar los niveles séricos de azúcar, bajar la grasa corporal y/o el perímetro de la cintura.

En un ensayo aleatorio, investigadores de la Universidad de Texas Southwestern y el Medical Center en Dallas compararon diferentes rutinas de ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Encontraron que las personas que hacían ejercicio tenían menos grasa corporal, un tamaño de la cintura más pequeño y un mejor control de la glucemia que las personas que estaban inactivas.

Los efectos positivos del ejercicio se observaron cuando las personas hacían ejercicio aeróbicos, entrenamiento de resistencia o una combinación de las dos. También se constató efectos positivos del ejercicio en su corazón/pulmón (sistema cardio-respiratorio) con los ejercicios de musculación.

Lo que también se observó es que el ejercicio mejora el control de la diabetes independientemente de la resistencia, intensidad o capacidad en el ejercicio. Aunque algunos pacientes con diabetes y sometidos a rutinas de ejercicio no tuvieron mejoría cardio-respiratoria, aún así, se favorecieron de otros beneficios para la salud.

Este estudio demuestra que la actividad física es buena para todos, pero especialmente para aquellos pacientes que tienen diabetes.

Fuente: Ambarish Pandey. Metabolic Effects of Exercise Training Among Fitness Nonresponsive Patients With Type 2 Diabetes Mellitus: The HART-D Study. Diabetes Care.