

El ejercicio es un arma para combatir la diabetes tipo 2, según un estudio

Washington, 17 sep (EFE).- El ejercicio, en especial correr, andar en bicicleta o levantar pesas, es la mejor arma para combatir la pérdida del control del azúcar en la sangre, el síntoma más importante de la diabetes tipo 2, reveló un estudio difundido hoy por la revista "Annals of Internal Medicine".

Según científicos de las universidades de Calgary y de Ottawa, en Canadá, los ejercicios aeróbicos y de resistencia reducen de mejor forma los niveles de azúcar en la sangre cuando se realizan de manera paralela.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que alrededor de 194 millones de personas sufren de diabetes tipo 2, un problema causado por una predisposición genética, la falta de ejercicios y el exceso de comida.

De acuerdo con los científicos, el ejercicio que acelera la respiración de una persona reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y mejora el control del azúcar en la sangre.

Las bondades sobre el ejercicio, entre ellos el levantamiento de pesas, en la lucha contra los síntomas de la diabetes tipo 2 fue extraída de un estudio a 251 personas sedentarias y de entre 39 y 70 años de edad.

Esos pacientes fueron separados en cuatro grupos. Uno hacía ejercicios aeróbicos tres veces a la semana, otro también hacía ejercicios de resistencia el mismo tiempo; otro, los dos tipos de ejercicio, y el cuarto era totalmente sedentario.

A todos se administró una dieta para mantener su peso y se midieron su azúcar en la sangre, el colesterol, su peso y otros signos vitales.

Los niveles de azúcar se redujeron con el ejercicio. Especialmente la hemoglobina A1c, que mide la medida de azúcar, se redujo medio punto porcentual en personas que hacían una forma de ejercicio y un punto completo en las que hacían los dos tipos de ejercicio.

Se calcula que la reducción de un punto en A1c está vinculada a una disminución de entre 15 y 20 por ciento en problemas cardiovasculares y a una bajada de 37 por ciento en las complicaciones renales, oculares y de las extremidades.

Según William Kraus, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke, y Benjamin Levine, del Centro Médico de la Universidad Southwestern, la confirmación de las virtudes del ejercicio y su influencia en la lucha contra la diabetes podría tener importantes implicaciones.

"Imagínense un fármaco de bajo costo que reduzca la hemoglobina A1c en un punto porcentual. Reduciría las muertes cardiovasculares en un 25 por ciento", señalaron en un comentario sobre el estudio canadiense.