

## Practicar Tai Chi mejora el control de la diabetes

LONDRES, 1 Abr. (OTR/PRESS) -

A la par que la ciencia avanza a pasos agigantados en los tratamientos para paliar la diabetes, los expertos no olvidan que los métodos tradicionales también pueden obtener buenos resultados ante esta enfermedad. Así, un equipo de investigadores ha descubierto que los ejercicios regulares de Tai Chi mejoran los síntomas de la diabetes mellitus tipo 2, gracias a que mejora la función de la célula T y la producción de la proteína IL-12. Por ello, los pacientes diabéticos sometidos al estudio notaron un aumento de la función respiratoria y cardiovascular.

Los investigadores trabajaron durante 12 semanas con 30 personas que padecían diabetes tipo 2 y con otras 30 sanas de la misma edad. Durante este tiempo, analizaron los efectos que este ejercicio, que combina la respiración diafragmática y la relajación con suaves movimientos, tuvo en los pacientes, cuyo resultado publica la revista British Journal of Sports Medicine.

El estudio, recogido por otr/press, llegó a la conclusión de que los pacientes con diabetes tipo 2, consistente en el exceso de glucosa en la sangre (hiperglucemia), se encontraban mejor tras los ejercicios regulares de este arte marcial china, principalmente en lo relativo a las funciones respiratoria y cardiovascular, la flexibilidad y el estrés.

Todo esto se debía a los efectos que este ejercicio tuvo en la salud de los pacientes, de forma que mejoró la función de la célula T, un tipo de glóbulos blancos que componen el sistema inmunológico, y la producción de interleucina 12, clave de la respuesta del sistema inmunológico a las infecciones. Más concretamente, la realización de Tai Chi duplicó la producción de interleucina 12 en los pacientes diabéticos y, por tanto, la respuesta inmune. Según los autores del estudio, estos efectos responden a la práctica de un ejercicio moderado, que ayuda a mejorar los niveles de glucosa en la sangre.

### PRACTICAR QIGONG

Asimismo, los mismos autores comprobaron en otro estudio, también pendiente de publicación, que la práctica de Qigong, otro método chino que también combina la concentración y respiración con los movimientos suaves, mejora los niveles de glucosa en la sangre. También durante 12 semanas, los participantes en el estudio realizaron este ejercicio durante una hora y media tres veces en semana.

Tras ello, redujeron su peso 3 kilos y el volumen de su cintura en un promedio de 3 centímetros. Además, su presión sanguínea cayó significativamente, algo que guarda estrecha relación con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Al mismo tiempo, los pacientes sometidos al estudio apreciaron otra serie de mejoras físicas, como que dormían mejor, tenían más energía y sufrían menos ansiedad.