

Cambios en dieta y ejercicio reducen el riesgo de diabetes

Por Joene Hendry

NUEVA YORK (Reuters Health) - Cambios bastante pequeños en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la obesidad abdominal y el desarrollo del síndrome metabólico, informó la doctora Pirjo Ilanne-Parikka, de la Asociación de Diabetes Finlandesa, en Tampere.

Una serie de factores de riesgo de diabetes entre los que se incluyen el perímetro de la cintura, la presión arterial, los triglicéridos, el colesterol "malo" y el azúcar en sangre elevados, así como niveles bajos de lipoproteínas de alta densidad (colesterol "bueno") se conoce colectivamente como síndrome metabólico.

Illanne-Parikka y sus colegas informaron sobre reducciones del 15 por ciento tanto del síndrome metabólico como de la obesidad abdominal en varones y mujeres de mediana edad con sobrepeso que siguieron recomendaciones individualizadas sobre dieta y ejercicio durante un promedio de 3,9 años.

Por el contrario, el síndrome metabólico disminuyó sólo un 4 por ciento y la obesidad abdominal no se redujo en las personas que recibieron la orientación habitual sobre dieta y ejercicio, informaron los investigadores en la revista Diabetes Care.

En este análisis secundario del estudio en curso Finnish Diabetes Prevention Study, los investigadores hicieron un seguimiento a 522 varones y mujeres que, al inicio del estudio, tenían 55 años de edad en promedio, sobrepeso (índice de masa corporal de 31,2) y alteración de la tolerancia a la glucosa indicativo de un mayor riesgo de diabetes.

Los participantes del grupo de intervención recibieron orientación regular e individualizada dirigida a reducir su peso por lo menos un 5 por ciento.

Se les aconsejó mejorar su ingesta dietética de cereales integrales, verduras, frutas, productos lácteos y cárnicos de bajo contenido graso y aceites vegetales ricos en ácidos grasos monoinsaturados.

También se les aconsejó pasar un mínimo de 30 minutos cada día caminando, haciendo actividad aeróbica, nadando, practicando ejercicio de resistencia o entrenamiento con pesas.

Las personas del grupo de control recibieron orientación general por escrito y oral sobre dieta y ejercicio al inicio del estudio y durante los chequeos anuales.

Los hallazgos resaltan la importancia de la "orientación individual, centrada en el paciente, y del seguimiento regular", dijo a Reuters Health Ilanne-Parikka.

Se necesitan estudios de seguimiento más largos para confirmar si esas reducciones pueden lograrse y mantenerse en otros grupos con síndrome metabólico y si tales disminuciones podrían limitar el riesgo de enfermedad cardiovascular, observaron los investigadores.

FUENTE: Diabetes Care, abril del 2008