

## Cambios saludables en el ejercicio y la dieta durante 6 años pueden evitar o retrasar la diabetes

**La investigación se dirigió también a descubrir si estos cambios en el estilo de vida conducen a una menor enfermedad y mortalidad cardiovascular pero los resultados no fueron concluyentes en este sentido.**

Madrid (26-05-08).- Las intervenciones basadas en la dieta y el ejercicio durante más de seis años pueden evitar o retrasar la diabetes hasta 14 años después del periodo de actuación, según un estudio del Hospital de la Concordia China-Japón en Beijing (China) y los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades en Atlanta (Estados Unidos). El trabajo se publica en un número especial sobre la diabetes de la revista The Lancet.

En 1986, los investigadores asignaron a 577 adultos con tolerancia a la glucosa defectuosa de 33 clínicas de China a un grupo control o a uno de tres grupos de intervención sobre el estilo de vida (dieta, ejercicio o dieta más ejercicio). La intervención activa se realizó a lo largo de seis años hasta 1992 y en el año 2006 los participantes del estudio pasaron por exámenes para evaluar el efecto a largo plazo de las intervenciones. Los resultados que se tuvieron en cuenta fueron la incidencia de la diabetes, de la enfermedad y la mortalidad cardiovascular y la mortalidad de todo tipo.

Los investigadores descubrieron que en comparación con los participantes control, la intervención que combinaba el ejercicio y la dieta reducía la incidencia de la diabetes alrededor de un 51 por ciento durante el periodo de intervención activa y de un 43 por ciento en un periodo de más de 20 años. La media anual de incidencia de los casos nuevos de diabetes era del 7 por ciento entre los participantes de la intervención y del 11 por ciento en los participantes control.

Al final de los 20 años de seguimiento, el 80 por ciento del grupo de intervención tenía diabetes, en comparación con el 93 por ciento del grupo control. Los participantes del grupo de intervención pasaban una media de 3,6 años menos con diabetes que aquellos del grupo control.

Los investigadores no descubrieron diferencias significativas entre los grupos control y de intervención en la tasa de primeros episodios cardiovasculares, la mortalidad cardiovascular y de todo tipo.