

R.Unido.- Un estudio muestra que los diabéticos pueden controlar su enfermedad dedicando 45 minutos diarios a caminar

Quienes quieran perder peso y mantenerse en forma tienen que hacer al menos cuatro horas de ejercicio semanales LONDRES, 29 (Reuters/EP) Dedicar 45 minutos diarios sólo a caminar puede ayudar a los pacientes con diabetes tipo 2 a controlar su enfermedad. Sin embargo, las personas con problemas de obesidad que intentan controlar su peso necesitarían al menos cuatro horas y media de ejercicio semanales para perder tallas y mantenerse en forma, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Newcastle (Reino Unido) publicado esta semana en la revista especializada 'Diabetes Care'.

Para conocer los niveles óptimos de ejercicio que deben realizar los diabéticos para controlar su enfermedad, el equipo del profesor Michael Trenell emparejó a 10 pacientes con diabetes tipo 2 con gente sin esta enfermedad pero con peso, edad y estatura similares, y les pidió que caminaran más de 10.000 pasos diarios.

Unas imágenes por resonancia magnética (IRM) mostraron que las personas que caminaron 45 minutos más cada día lograron quemar cerca de un 20 por ciento más de grasa, aumentando la habilidad de los músculos de almacenar azúcar y ayuda a controlar la diabetes.

"A la gente por lo general le da pereza ir al gimnasio, pero nosotros hemos descubierto que casi todos los pacientes con diabetes pueden volverse más activos tan sólo caminando", indicó Trenell, para quien "lo más interesante" del estudio es que proporciona "un camino rápido para ayudar a controlar la diabetes sin medicamentos".

La diabetes afecta a cerca de 246 millones de adultos en todo el mundo y es la causa del 6 por ciento de las muertes que se producen en el mundo. De todos los casos de diabetes que hay en el mundo, el 90 por ciento son diabetes del tipo 2 y están directamente relacionados con la obesidad y un bajo nivel de actividad física.

La obesidad y la diabetes son problemas crecientes en los países desarrollados y de aquellos que adoptan el estilo de vida occidental, que según la Federación Internacional de Diabetes puede elevar el número de pacientes con diabetes hasta los 380 millones en 2025.

Sin embargo, las recomendaciones de las actuales guías de ejercicios --que aconsejan realizar dos horas y media de ejercicio semanal-- podrían no ser suficientes para ayudar a las personas con obesidad a perder peso, según advierte el profesor John Jakicic, de la Universidad de Pittsburgh en 'Archives of Internal Medicine'.

MÁS EJERCICIO CONTRA LA OBESIDAD

Para determinar el tiempo óptimo de ejercicio a realizar, el equipo de científicos realizó otro experimento. Puso a unas 200 mujeres con obesidad y sobrepeso un programa de adelgazamiento entre 1999 y 2003 y les asignaron a uno de los cuatro grupos de ejercicio. Después de seis meses, las mujeres de los cuatro grupos habían perdido una media de entre el 8 y el 10 por ciento de su peso, pero muchos lo recuperaron.

Las mujeres con un programa de ejercicio que tenían que realizar deporte durante una hora extra al día no recuperaron el peso, según los investigadores, quienes destacaron que estas mujeres eran también más propensas a seguir dietas saludables, por lo que el profesor Jakicic recomienda que las personas que quieran perder peso y mantenerse en forma realicen al menos cuatro horas y media a la semana.