

## **El ejercicio reduciría riesgo de diabetes tipo 2 en adolescentes**

NUEVA YORK (Reuters Health) - Una nueva investigación demostró que los adolescentes que son moderadamente activos queman más calorías y metabolizan el azúcar en sangre de manera más eficiente que sus pares sedentarios, lo que los protegería de la diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo ya no puede usar adecuadamente la hormona reguladora del azúcar en sangre, llamada insulina, lo que genera que los niveles de "glucosa" trepen.

El desorden está íntimamente relacionado con la obesidad, pero estudios en adultos demostraron que el ejercicio regular puede prevenir o dilatar su aparición.

No obstante, no está claro si sucedería lo mismo en los niños y los adolescentes. El tema es importante porque las crecientes tasas de obesidad infantil están llevando a un aumento en las tasas de diabetes tipo 2.

Para el nuevo estudio, publicado en la revista Diabetes Care, los investigadores de la University of Alabama, en Birmingham, colocaron acelerómetros en 32 varones y mujeres adolescentes.

Los acelerómetros son dispositivos pequeños que se llevan en la cadera y que registran el movimiento del cuerpo a lo largo del día.

Los expertos hallaron que los adolescentes que eran moderadamente activos durante una semana, generalmente tenían mayor metabolismo en los momentos de descanso que aquellos que eran más sedentarios.

Además, esos chicos habían obtenido mejores resultados en las pruebas de tolerancia a la glucosa, una medición sobre cuán bien metaboliza el cuerpo los carbohidratos. Las personas con problemas de tolerancia a la glucosa desarrollarían diabetes.

Aunque el estudio fue a corto plazo, los resultados sugieren que el ejercicio regular podría ayudar a proteger a los adolescentes tanto de la obesidad como de la diabetes tipo 2, escribieron Amy S. Thomas y sus colegas.

Los autores también destacaron que los adolescentes analizados hacían muy poco ejercicio vigoroso. En cambio, la actividad moderada, como caminar, pareció mejorar el metabolismo.

El equipo concluyó que se necesitan más estudios para ver si la actividad física se traduce en menores tasas de obesidad y diabetes.

FUENTE: Diabetes Care, enero del 2009