

MEDICINA DEPORTIVA LOS PLANES DE EJERCICIO PARA DIABÉTICOS AUMENTAN EN INTENSIDAD

# Realizar 'sprint' regularmente mejora la absorción de glucosa

→ Cada vez existe mayor evidencia de que el incremento en la intensidad en el ejercicio mejora los problemas metabólicos. Un plan regular de

sesiones de tres minutos de alta intensidad ha demostrado tener un efecto significativo en la capacidad del cuerpo para procesar el azúcar

■ Alberto Bartolomé

Si se quieren mejorar los resultados de absorción de glucosa en personas prediabéticas o diabéticas hay que incrementar la intensidad y las cargas en su prescripción deportiva.

La última evidencia en este campo se ha publicado en el último número de *Endocrine Disorders*, que ha mostrado que una sesión de ejercicio reducida pero intensa cada dos días puede ser muy beneficiosa para reducir el riesgo de diabetes. El trabajo, realizado por el equipo de James Timmons, de la Universidad Heriot-Watt de Edimburgo ha analizado a 16 varones sedentarios a los que se ha controlado durante la realización del programa. "El riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular o diabetes tipo 2 se reduce sustancialmente si se realiza actividad física regular. Sin embargo, gran parte de las personas no tienen tiempo suficiente para realizar amplios programas de actividad física. Hemos intentado comprobar si tablas de ejercicio intenso en series de no más de 30 segundos pueden mejorar la absorción de glucosa", ha afirmado James Timmons, autor principal del trabajo.

Las recomendaciones de actividad física para personas con intolerancia a la glucosa suelen consistir en ejercicios a intensidad moderada durante bastantes horas a la semana; no obstante, el cumplimiento de estas recomendaciones suele ser bajo.

"Hay que buscar una alternativa. Un volumen bajo de ejercicio a una intensidad



Realización sucesivos sprints favorece la absorción de glucosa.

alta tal vez sea la solución. En nuestro trabajo hemos visto cómo mejora la acción de la insulina y la desaparición del azúcar en hombres obesos sedentarios. Un grupo que antes o después iba a desarrollar diabetes".

En concreto, los investigadores subieron a los hombres sedentarios a ergómetros y les pidieron que realizaran series de sprint muy cortos todo lo rápido que

pudieran un par de veces a la semana. Los beneficios en su absorción de glucosa fueron claros.

IDES

Stefano Balducci, endocrinólogo y profesor de la Universidad de la Sapienza, de Roma, ha presentado en el Foro *Ganasalud* los resultados del programa IDES (Diabetes Exercise Study) que es el estudio mayor rea-

Timmons: "Hemos intentado comprobar si tablas de ejercicio intenso en series de no más de 30 segundos pueden mejorar la absorción de glucosa"

Balducci: "Las directrices de 150 minutos semanales de ejercicio pueden no ser suficientes para reducir la carga cardiovascular en diabéticos tipo 2"

lizado hasta ahora para ver cómo puede ayudar el ejercicio al paciente diabético.

"Existe debate sobre si se debería recomendar el mismo volumen de actividad a sujetos normales que a los que sufren metabolopatías", afirma Balducci. Para comprobar los volúmenes de ejercicio que son necesario para los diabéticos, el equipo italiano ha reclutado a un grupo de más de 600 pacientes con diabetes tipo 2 y con un índice de masa corporal de entre 27 y 40. Los pacientes fueron divididos en dos grupos: uno realizó un programa de 150 minutos semanales de ejercicios aeróbicos (cinta y bicicleta) y de resistencia (sentadilla, flexión y abdominales) y consejo especializado; el segundo grupo sólo recibió las recomendaciones.

El grupo que realizó el plan de ejercicios mejoró su capacidad respiratoria y fuerza física más que en grupo control; además, su gasto energético fue mayor y, sobre todo, su hemoglobina glicosilada se redujo de forma significativa (6 por ciento del grupo intervenido, frente al 2 por ciento del grupo control).

"Hemos comprobado que realizar sólo tareas de asesoramiento no produce ventajas significativas; de todos modos, creemos que las directrices de 150 minutos semanales pueden no ser suficientes para reducir la carga cardiovascular en sujetos con diabetes tipo 2 y síndrome metabólico".

## LOS DEPORTISTAS DIABÉTICOS SE CONOCEN BIEN

Las personas que tienen diabetes pueden hacer deporte de alta intensidad aunque siempre teniendo en cuenta tres factores: la dieta, la insulina y la intensidad del ejercicio; el atleta tiene que jugar con ellos para conseguir ejercitarse sin peligro. En el terreno de las insulinas debe conocer su perfil de acción, ha de saber calcular los hidratos de carbono que consume y gestionar sus dosis. "Normalmente ellos se conocen perfectamente y llevan un gran control de su enfermedad", afirma Nieves Palacios, endocrinóloga del Consejo Superior de Deportes, que ofrece

algunas recomendaciones para realizar la práctica deportiva con seguridad: inyectar la insulina en grupos musculares que no se moviencen durante la práctica del ejercicio; planificar los entrenamientos de forma regular y a la misma hora cada día; adaptar el ejercicio al horario de las comidas y teniendo en cuenta la acción de la insulina; administrar una cantidad extra de hidratos de carbono antes o durante el ejercicio ó reducir la dosis de insulina, y evitar los ejercicios en condiciones de calor o frío extremos y durante los períodos de descontrol metabólico.