

Expertos recomiendan la práctica de ejercicio a los pacientes con diabetes tipo 2 para regular el nivel de glucosa

MADRID, 6 Abr. (EUROPA PRESS) -

El jefe del Departamento Asistencial de Rehabilitación en el Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid, Luis Pablo Rodríguez, destacó, en el marco de su conferencia 'Actividad física cardiovascular en la Medicina Física preventiva de la Diabetes Mellitus tipo 2' en la Real Academia Nacional de Medicina (RANM), que la práctica de ejercicio y una dieta equilibrada ayudan a regular el nivel de glucosa en la sangre de los pacientes con diabetes tipo 2.

Este experto recordó que esta enfermedad, que supone el 95 por ciento de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando de manera precoz sobre aquellos factores de riesgo modificables. "Un estilo de vida saludable que contemple una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, siempre teniendo en cuenta la edad y características personales, son clave en la prevención de esta enfermedad", aseguró.

En este encuentro se presentó un estudio llevado a cabo en colaboración con el Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico San Carlos, en el que participaron 120 diabéticos tipo 2, en el que a cada paciente se le recomendó una práctica deportiva de tres días a la semana que incluía un calentamiento, 30 minutos de ejercicio aeróbico en cinta o elíptica, 10 minutos de fuerza-resistencia con pesas y estiramientos para finalizar.

Los datos del trabajo revelaron que el nivel de glucosa de estos pacientes habían descendido un 10,4 por ciento y, en el grupo de los más obesos, el ejercicio logró una disminución de azúcar en sangre en igual proporción que el que se consiguió con antidiabéticos orales.

"Una medida tan sencilla como caminar a paso ligero durante 30 minutos al día resulta muy eficaz tanto en personas que no toleran la glucosa, como en aquellos con una diabetes diagnosticada en los que se ha demostrado una mejoría metabólica", explicó, y añadió que, no obstante, siempre es necesaria una evaluación previa de la situación del paciente, con el fin de evitar posibles riesgos.

En este sentido, el especialista apuntó que "la actividad física cardiovascular siempre debe estar controlada, programada y adaptada a la situación de cada paciente, ya que muchos diabéticos sufren otras alteraciones asociadas como hipertensión, artrosis, u obesidad".

Además, el doctor Rodríguez destacó que la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos adicionales, ya que actúa sobre los demás factores de riesgo cardiovascular como son el sobrepeso, la hipertensión arterial y los niveles de colesterol. "Es importante que los profesionales debemos informar a las personas con diabetes de que es importante de que incorporen la actividad física en su rutina diaria, como parte del tratamiento, lo que se va a traducir en una mejoría notable en su calidad de vida", precisó.