



Insisten en los beneficios del ejercicio físico para controlar la diabetes

CF. Un estudio realizado por el Hospital Clínico de Madrid confirma los beneficios de la actividad física cardiovascular a la hora de mejorar el control glucémico de la diabetes. El trabajo, realizado en colaboración con el Servicio de Endocrinología, se llevó a cabo en 120 diabéticos tipo 2 durante dos meses de seguimiento.

Todos los sujetos realizaron una práctica deportiva de tres días a la semana que incluía calentamiento, ejercicio aeróbico, de fuerza y resistencia con pesas y estiramientos. El trabajo concluyó que el nivel de glucosa en estos pacientes había descendido un 10,4 por ciento.