



PREVENCIÓN

Actividad física regular para mejorar la diabetes

Las últimas recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón, recogidas en *Circulation*, son tajantes: «Para los pacientes con diabetes tipo 2, el ejercicio es factible, adecuado y beneficioso». Para prevenir complicaciones cardiovasculares, estos enfermos deberían completar, al menos, dos horas y media de ejercicio moderado y/o 90 minutos de actividad intensa a la semana. Como mínimo, las sesiones deben realizarse en tres días alternos. De esta manera, se incide sobre factores de riesgo como la obesidad y se mejora el control de los niveles de glucosa.