

**METABOLISMO****Combinar ejercicio de resistencia y aeróbico es útil en DM2****■ DM**

Llevar a cabo una combinación de ejercicio aeróbico y entrenamiento de resistencia se asocia con una mejora de los niveles glucémicos en pacientes con diabetes tipo 2, en comparación con quienes no realizan este ejercicio. Es la principal conclusión de un estudio que se publica hoy en *The Journal of the American Medical Association* y que ha coordinado Timothy S. Church, de la Universidad de Louisiana, en Estados Unidos.

El trabajo se ha llevado a cabo sobre 262 hombres y mujeres con estilo de vida sedentario y afectados de diabetes tipo 2. Los cambios en los niveles de hemoglobina A1c señalan que el grupo que hizo el ejercicio combinado obtiene mejores resultados.
