



SALUD

MEDICINA

Alternar la actividad física aeróbica con ejercicios de resistencia es la mejor pauta de entrenamiento para controlar los niveles de glucosa en sangre, según ha demostrado una reciente investigación

CARRERA Y PESAS CONTRA LA DIABETES

CRISTINA G. LUCIO

Además de controlar la alimentación y seguir el tratamiento, para mantener a raya la diabetes tipo 2 también es importante hacer ejercicio. Pero no de cualquier manera. Lo ideal, según acaba de demostrar una investigación estadounidense, es combinar la actividad física aeróbica con entrenamientos de resistencia.

Esta pauta, que propone alternar a la semana al menos 150 minutos de ejercicio cardiovascular moderado –como el paseo a buen ritmo– con dos sesiones de resistencia –como el levantamiento de pesas–, permite reducir de forma significativa los niveles de glucosa en sangre, tal y como explican los autores del trabajo en las páginas

de la revista *Journal of the American Medical Association (JAMA)*. «Está ampliamente aceptado que el ejercicio regular proporciona importantes beneficios a las personas con diabetes tipo 2, pero la prescripción exacta del tipo de actividad no estaba clara», señalan estos científicos del Centro de Investigación Biomédica Pennington de Baton Rouge (Estados Unidos) que, dispuestos a despejar la incógnita, reclutaron a 262 pacientes sedentarios y les asignaron distintos tipos de entrenamiento supervisados por profesionales.

A un total de 73 individuos se les indicó un programa de resistencia tres días a la semana; otros 72 debían practicar actividades aeróbicas, mientras que otros 76 recibieron instrucciones para combinar ambos ejercicios sin necesidad de incrementar el tiempo semanal dedicado al deporte. El



Montar en bicicleta, correr o caminar a buen ritmo mejora la capacidad aeróbica. / AFP

resto de los participantes no obtuvo ningún tipo de recomendación, por lo que funcionó como grupo de control.

Entre otras pruebas y análisis, los investigadores midieron periódicamente los niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c) –un marcador de glucemia habitual– durante los nueve meses que duró el seguimiento.

El cotejo de los datos puso de manifiesto que los individuos que realizaron el programa combinado de ejercicios habían conseguido bajar sus niveles de HbA1c un 0,34%; una reducción considerable y que se relaciona con un menor riesgo cardiovascular. Por el

contrario, el resto de los grupos de entrenamiento no experimentó ningún cambio significativo. Los resultados de la investigación demuestran que «a la hora de dedicar un tiempo específico al deporte, es más beneficioso para los pacientes con diabetes tipo 2 combinar estas dos actividades antes que emplear todo el tiempo en solo una forma de ejercicio», indica un editorial sobre el tema que acompaña al estudio en la citada revista médica.

Coincide con su punto de vista Sharona Azriel, endocrinóloga del Hospital Infanta Sofía de Madrid, quien destaca que «es especialmente llamativo que los beneficios

observados en el grupo de ejercicios combinados no se consiguieron entre quienes practicaban sólo una actividad».

Con todo, esta especialista en diabetes recuerda que, antes de ponerse manos a la obra, los pacientes deben consultar a su médico para diseñar el programa de ejercicios más adecuado a su perfil. «Es importante conocer si existen complicaciones crónicas que puedan ser incompatibles con la práctica de determinadas actividades y, del mismo modo, también es fundamental evaluar el tipo de control del paciente, para ajustar o adecuar las dosis de los fármacos», concluye.