



10.000 PASOS DIARIOS ES UN BUEN COMIENZO

Andar más cada día ayuda a prevenir la diabetes tipo 2

■ Redacción

Dando más pasos cada día no sólo se consigue luchar contra la obesidad sino que también reduce el riesgo de desarrollar diabetes, según un estudio que se publica en el último número del *British Medical Journal*.

Mientras que varios trabajos anteriores han demostrado que la actividad física reduce el índice de masa corporal y la resistencia a la insulina -que se da en los primeros estadios de la evolución de esta dolencia-, ésta es la primera investigación que calcula los efectos de cambios a largo plazo en el número diario de pasos sobre la sensibilidad a la insulina y otros medidores.

La investigación, llevada a cabo por el Murdoch Childrens Research Institute de Melbourne, incluyó a 592 voluntarios de mediana edad que participaron entre 2000 y 2005 en un estudio que buscaba crear un mapa de los niveles de diabetes de Australia.

Al comienzo de la investigación los participantes

completaron un cuestionario detallado sobre dieta y forma de vida y se sometieron a un examen médico; después se les entregó un podómetro. Cinco años después se sometieron a otra serie de pruebas.

Un mayor número de pasos diarios durante esos cinco años se asocia a un menor índice de masa corporal, menor ratio de cadera a cintura y mejor respuesta a la insulina. Estas asociaciones son independientes de la dieta diaria y la energía consumida por los participantes y parecen estar ligadas mayoritariamente a un cambio en el tejido adiposo.

Una recomendación popular es hacer 10.000 pasos al día, aunque más recientemente se están recomendando unos 3.000 pasos diarios, cinco días a la semana. Sin embargo, aquéllos que cambiaban sus hábitos para conseguir lo primero presentaban mejores resultados que los que, en una situación similar, se acercaban a la marca de 3.000 pasos, cinco días a la semana.