LA RAZÓN.es

17/11/2011

XVIII Encuentro A Tu Salud

«El ejercicio de baja intensidad no sirve»

Serafín Murillo es educador de la Unidad de diabetes y ejercicio del CIBERDEM, hospital Clínic de Barcelona.

17 Diciembre 11 - - Serafín Murillo

Cada vez hay más diabetes, en parte por la obesidad y el sobrepeso, también por el sedentarismo que está alcanzando cotas bastante importantes. El efecto del ejercicio sobre la percepción de la diabetes de tipo II está muy clara. Diferentes estudios han demostrado que el ejercicio reduce el número de casos nuevos entre el 40 y el 60 por ciento. La intensidad del ejercicio es clave, ya que tiene que ser moderada como mínimo, ya que la intensidad muy baja tiene efectos beneficiosos pero no preventivos como tratamiento tanto de diabetes como de problemas cardiovasculares. Lo que se hace con el ejercicio, no es impedir o hacer que nunca sean diabéticos, sino que se retrase el proceso o evolucione de forma más lenta. La televisión, puede considerarse como una enfermedad crónica, ya que consume en la actualidad gran cantidad de tiempo. El paciente tiene que pasar de ser espectador a ser actor, es decir en vez de mirar el partido debe jugarlo. La última moda es la combinación de ejercicios de fuerza, algo que tiene mucho éxito y que presenta beneficios para los pacientes. Nosotros a la hora de prescribir o motivar hacer ejercicio tenemos el problema de que el paciente tiene sobrepeso, obesidad, hipertensión…y no es el paciente idóneo para hacer mucho ejercicio físico. Nos gusta hablar de prescribir el ejercicio, es decir tomar el ejercicio como un medicamento más. Está muy bien motivar a la gente pero hay que dar un paso extra: hay que decir que características tiene que tener el ejercicio, el tiempo que tiene que durar...