



El ejercicio reduce el riesgo de diabetes infantil

UNA TERCERA parte de los niños estadounidenses tiene sobrepeso u obesidad. En España, lo padece el 46% de los niños entre seis y nueve años, según los datos del estudio ALADINO elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN). Pero un estudio llevado a cabo por el equipo de la Dra. Catherine Davis, del Colegio Médico de Georgia (Augusta, EE. UU), ha revelado que es posible revertir los factores de



riesgo con ejercicio físico. A 200 niños sedentarios, de entre siete y once años, se les asignó al azar periodos de entrenamiento aeróbico de 20 minutos al día o de 40 minutos al día, cinco veces por semana. Solo trece semanas después, los niños que habían practicado deporte redu-

jeron los factores de riesgo asociados a la diabetes, como la resistencia a la insulina, la grasa corporal y el perímetro abdominal; y aprendieron la importancia de comer sano y hacer ejercicio.

.....
Exercise dose and diabetes risk in overweight and obese children

 <http://jama.jamanetwork.com>