



## Muchas horas de inactividad, mayor riesgo de diabetes

**L**a diabetes es la epidemia silenciosa de este siglo XXI, como la han calificado algunos expertos, y va de la mano del sedentarismo. Y entre los más pequeños, que pasan muchas horas sentados, cada vez es más frecuente. Junto con una alimentación adecuada, el ejercicio es clave para mantenerla a raya. Además de las recomendaciones de practicarlo de forma regular, al menos media hora diaria, las últimas investigaciones sugieren que interrumpir con breves paseos el tiempo que se pasa sentado tiene un efecto de lo más saludable.

Según un artículo del «Journal of Clinical Nutrition», paseos frecuentes de tan solo un minuto y cuarenta segundos son suficientes para bajar los niveles de glucosa en sangre después de las comidas, o postprandial. Aunque en los controles médicos suele medirse el nivel de azúcar en sangre en ayunas, es la glucosa postprandial la que primero se altera en la diabetes. Según la investigación, junto a la práctica regular de ejercicio, los médicos deberían aconsejar no pasar muchas horas seguidas sentados, por el riesgo de diabetes que conlleva.