

El ejercicio físico puede parar el desarrollo de la Diabetes Mellitus Gestacional a diabetes tipo 2

La DMG o **diabetes mellitus gestacional** es una forma de diabetes provocada por el embarazo con consecuencia de hiperglucemia, lo que lleva a que el bebé tenga un incremento de peso desproporcionado y una mayor probabilidad de que el bebé desarrolle obesidad o diabetes tipo 2 en su vida adulta, así como la madre. Ahora, un nuevo estudio publicado en la revista *JAMA Internal Medicine* ha concluido que **el aumento de la actividad física puede reducir el riesgo de que la diabetes gestacional progrese a diabetes mellitus tipo 2 o diabetes del adulto.**

Para evitar que la DMG progrese a su fase 2 es necesario **conocer los factores de riesgo** para tratar de evitarlos. Para empezar, los expertos aconsejan que una **dieta saludable** es la mejor forma de reducir el peligro. Pero, ¿y el ejercicio regular?

Utilizando los datos del *Nurses' Health Study II* un equipo de investigadores americanos **revisaron los casos de 4.554 mujeres con antecedentes de DMG con un seguimiento desde 1991 a 2007.** El examen de los datos en cuanto a su actividad física reveló que 635 mujeres con nulo ejercicio o actividad sedentaria (como ver la TV) desarrollaron diabetes mellitus tipo 2 (DMT2).

Además investigaron el efecto del ejercicio físico habitual de intensidad moderada (100 minutos a la semana) en las mujeres que habían sido objeto del estudio. Así, realizar una caminata de unos 100 minutos a la semana o 50 minutos de actividad física intensa semanal fue asociado a una disminución del 9% de riesgo de desarrollar DMT2. Este porcentaje aumentaba cuanto más tiempo se le dedicaba al ejercicio. Así, **descubrieron que 150 minutos por semana de ejercicio físico moderado provocaban una reducción del riesgo de un 47%.** Por el contrario, las mujeres que habían continuado con su estilo de vida sedentario habían aumentado el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Los autores del estudio concluyen que “nuestros resultados indican que **el aumento de la actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de progresión de DMG a DM2.** Estos hallazgos sugieren un mensaje de esperanza a las mujeres con antecedentes de DMG a pesar de que se encuentran en riesgo excepcionalmente alto para la diabetes tipo 2, la promoción de un estilo de vida activo puede reducir el riesgo”.