

## **El ejercicio regular en menores con diabetes tipo 1 mejora sus niveles de glucosa en sangre**

MADRID, 6 Jun. (EUROPA PRESS) -

Los menores con diabetes tipo 1 que realizan ejercicio de forma regular podrían tener mejores niveles de glucosa en sangre en comparación con aquellos que no realizan estas actividades, según un estudio de la Universidad de Bonn (Alemania) que se publica en la revista 'Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine'. Además, los autores de la investigación señalan que esta actividad física habitual no parece aumentar el riesgo en los menores de una disminución grave de los niveles de glucosa en sangre o hipoglicemia.

Los expertos explican que la diabetes tipo 1 se produce cuando el organismo no fabrica suficiente insulina para procesar el azúcar que el cuerpo utiliza como energía. El control de la glucosa en sangre en los diabéticos puede evitar las complicaciones asociadas con la enfermedad.

Los científicos analizaron datos de 19.143 pacientes de entre 3 y 20 años con diabetes tipo 1. Expertos en 179 clínicas para la diabetes pediátrica en Alemania y Austria proporcionaron datos sobre cada paciente que incluían los niveles de HbA1c, frecuencia de la actividad física, edad, peso y estatura en cada visita al centro entre los años 1997 y 2004.

Los menores fueron distribuidos en tres grupos en función de su frecuencia de participación semanal en actividades físicas: ninguna vez, entre una y dos veces y tres o más veces. También fueron asignados a tres grupos según su edad: entre 3 y 8,9 años; entre 9 y 14,9 años; y de 15 años en adelante. El índice de masa corporal se calculó al dividir el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros, y convertido entonces en una escala de IMCz basada en el género del paciente, su edad y el cambio del IMC experimentado a lo largo del tiempo.

Los niños de los grupos con menos actividad física a la semana tuvieron mayores niveles de HbA1c que aquellos que realizaron más ejercicio. Cuando los investigadores tuvieron en cuenta la edad, la puntuación IMCz, el sexo, la actividad física, la dosis de insulina tomada por el paciente para controlar la glucosa en sangre y desde cuándo padecía el paciente la diabetes tipo 1, el nivel de actividad física se mantuvo como uno de los factores más importantes asociados con el nivel de HbA1c.

Según los autores, en las chicas, no así en ellos, aquellas que realizaban ejercicio de forma más frecuente mostraron menores puntuaciones de IMCz; y en los chicos, no así en las chicas, una menor actividad física se asoció con una mayor dosis de insulina. La actividad física no mostró ninguna influencia sobre el número de pacientes que experimentaron hipoglicemia grave o hipoglicemia con pérdida de conciencia.