

Enseñar a los pacientes a realizar ejercicio mejora su control de la diabetes

MADRID, 4 May. (EUROPA PRESS) –

La implantación de entrenamiento en un programa estructurado de ejercicios aeróbicos, de resistencia o de ambos tipos se asoció con una reducción significativa en los niveles de hemoglobina A1c, un marcador del control de la glucosa, en pacientes con diabetes, según un estudio del Hospital de Clinicas de Porto Alegre en Brasil.

El trabajo, que se publica en la revista 'Journal of the American Medical Association' (JAMA), también muestra que cuanto más tiempo se realiza ejercicio durante la semana mayor es el descenso en el marcador.

Los investigadores, dirigidos por Daniel Umpierre, realizaron una revisión sistemática y un meta-análisis de ensayos clínicos previos, que tenían una duración de al menos 12 semanas y que evaluaban la capacidad de un programa estructurado de ejercicios o asesoramiento en actividad física para reducir los niveles de hemoglobina A1c (HbA1c), en comparación con un grupo control de pacientes con diabetes tipo 2. Los investigadores identificaron 47 ensayos clínicos de estas características que incluían un total de 8.538 pacientes.

Los autores descubrieron que de forma global el entrenamiento en un programa estructurado de ejercicios se asociaba con un declive en el nivel de HbA1c (-0,67 por ciento) en comparación con los participantes control. Además, el ejercicio aeróbico estructurado (-0,73 por ciento), los ejercicios de resistencia (-0,57 por ciento) y la combinación de ambos (-0,51 por ciento) se asociaban con declives en los niveles de HbA1c en comparación con los participantes control.

Los autores señalan que las duraciones de los ejercicios estructurados de más de 150 minutos a la semana se asociaban con reducciones de HbA1c del 0,89 por ciento, mientras que las duraciones de 150 minutos o menos a la semana se asociaban con reducciones del 0,36 por ciento. De forma global, las intervenciones de asesoramiento de actividad física se asociaban con menores niveles del marcador (-0,43 por ciento) en comparación con los pacientes control. La combinación de asesoramiento en actividad física y en dieta se asoció también con una disminución en HbA1c (-0,58 por ciento).

Los investigadores concluyen que los ejercicios aeróbicos, de resistencia o combinados se asocian con disminuciones en HbA1c y que la magnitud de esta reducción es similar en las tres modalidades de ejercicio.

En segundo lugar, los descubrimientos demuestran que el ejercicio estructurado durante más de 150 minutos a la semana se asocia con los mayores declives en este marcador en comparación con cantidades de ejercicio más reducidas. El descubrimiento es importante ya que las directrices actuales recomiendan un ejercicio semanal de al menos 150 minutos. Los autores también señalan que el ejercicio más intenso no se asoció con mayores declives en HbA1c.

Finalmente, el trabajo muestra que los consejos sobre actividad física para reducir HbA1c deben acompañarse por una intervención dietética y que ambos aspectos deben ser una recomendación combinada.