



INVESTIGACIÓN

Un estudio desaconseja el deporte intenso con obesidad y diabetes

REDACCIÓN
CÁCERES

Los ejercicios que requieren un elevado esfuerzo físico, como correr a intensidad elevada o hacer 'spinning' son desaconsejables para las personas con síndrome metabólico por obesidad, hipertensión o diabetes. Esta es una de las conclusiones de un estudio realizado por el Grupo de Investigación de Inmunofisiología: Estrés, Ejercicio Físico, Envejecimiento y Salud de la Universidad de Extremadura (Uex) en colaboración con el CSIC y las Universidades Autónoma y Complutense de Madrid.

Esta investigación se inició hace cinco años con el propósito de conocer cómo afecta el estrés y el ejercicio físico a la salud de las perso-

Lo recomendable son ejercicios suaves como andar o ir en bicicleta

nas que sufren estas patologías y ahora demuestra que, como se creía hasta el momento, no todo ejercicio es recomendable para la salud de todos. Así lo explica el coordinador de este equipo de investigadores extremeños, Eduardo Ortega: "determinadas prácticas deportivas que requieran realizar un gran esfuerzo pueden ser perjudiciales en personas con problemas de resistencia a insulina, sobrepeso o que estén pasando por algún tipo de proceso inflamatorio o infeccioso", sostiene. En estos casos lo más conveniente, según se desprende de las investigaciones realizadas, no es optar por un modo de vida sedentario sino realizar entrenamientos regulares o ejercicios habituales de tipo moderado como andar o pasear en bicicleta durante al menos 35 minutos. ≡