



El entrenamiento intenso alternado con la caminata podría ser mejor que hacerlo a una velocidad constante para ayudar a controlar el azúcar en sangre en personas con diabetes tipo II. La investigación fue realizada por el doctor Thomas Solomon, de la Universidad de Copenhague, Dinamarca, de acuerdo a una publicación en la revista “Diabetología”

Los efectos del ejercicio sobre el control de azúcar en la sangre en individuos con diabetes tipo II están bien documentados, pero la intensidad óptima y el tipo de ejercicio aún no se ha definido. Tradicionalmente, la actividad física de alta intensidad no se ha recomendado para las personas la enfermedad debido al temor de inducir lesiones y desalentar a los pacientes. Sin embargo, mejora el control glucémico.

Los diabéticos fueron asignados aleatoriamente a tres grupos: el control, un sector de ejercicio en intervalos y uno de caminata constante. Se sometieron a cinco sesiones por semana de una hora.

También se empleó una abrazadera hiperglucémica para medir la secreción de insulina, y se tomaron biopsias de músculo esquelético para evaluar la señalización de insulina. Estas variables se midieron antes y después del experimento que duró cuatro meses.

Los investigadores encontraron que la mejora del control del azúcar en la sangre sólo fue evidente en el grupo que realizó ejercicio en intervalos, que posiblemente causó un incremento en la sensibilidad a la insulina y el uso de glucosa periférica, indicativo de un mejor metabolismo de la glucosa. No se observaron diferencias entre los otros dos grupos. Además, sólo el ejercicio en intervalos alternados mejoró la señalización de la insulina en músculo esquelético.

Fuente EurekaAlert

Traducido por Silvia Hansen