



Se conoce que los pacientes con diabetes que realizan ejercicio físico procesan la glucosa de manera más eficiente, pero, ¿qué tipo de ejercicio es el más adecuado para la persona con diabetes? Algunos expertos consideran que dependiendo la edad existe un tipo de tratamiento físico más adecuado.

Por ejemplo, entre la población adolescente la mejor combinación es la del ejercicio aeróbico con el entrenamiento de resistencia. Esto se dedujo luego de la implementación de un estudio elaborado entre las universidades de Calgary y la de Ottawa, que involucró 304 adolescentes con sobrepeso, de entre 14 y 18 años de edad.

A todos se les dio una dieta saludable que fomentó la pérdida de peso durante cuatro semanas y luego se formaron cuatro grupos al azar. El primer grupo realizó el entrenamiento de resistencia que implica máquinas de pesas; el segundo realizó sólo ejercicio aeróbico en caminadoras elípticas y bicicletas estáticas; el tercer grupo combinó el entrenamiento aeróbico y de resistencia; y el último grupo no hizo ejercicio.

Los tres programas de ejercicio provocaron pérdidas de grasa mucho más significativas que el grupo que solamente se sometió a la dieta de control. Pero de acuerdo con el doctor Glen Kenny, científico de la Universidad de Ottawa y autor principal de la investigación, el grupo que llevó a cabo la dieta de control y aparte llevó a cabo una rutina combinada de ejercicio aeróbico y de resistencia logro reducir hasta tres centímetros más la circunferencia de su cintura en comparación al grupo que llevó la dieta de control y sólo llevó a cabo un solo tipo de ejercicio.

“Mientras que el grupo que llevó a cabo la combinación redujo hasta siete centímetros la circunferencia de su cintura, el grupo que hizo un solo ejercicio lo hizo más o menos en niveles de cuatro centímetros”, concluyeron los investigadores. Los científicos esperan que el estudio contribuya a un debate sobre la obesidad infantil y adolescente, que puede conducir a una estrategia coherente a largo plazo sobre cómo lidiar mejor con el problema.

Fuente: **Journal of the American Medical Association**