



Para millones de estadounidenses con sobrepeso, hacer ejercicio regularmente sigue siendo un arma esencial contra el exceso de peso y la amenaza de diabetes tipo II.

Sin embargo, un nuevo estudio sugiere que la batalla podría ser más dura para unos que para otros, en función de sus genes.

Aunque hace mucho que se sabe que la actividad física puede reducir el riesgo de diabetes, la influencia de los genes sobre este efecto protector no ha sido aclarada, según la información de respaldo del estudio.

En la investigación, los expertos dirigidos por el doctor Yann Klimentidis, de la Universidad de Arizona, examinaron las interacciones entre la actividad física, la genética y el riesgo de diabetes en más de 8 mil 100 estadounidenses blancos, de los cuales 821 tenían diabetes tipo II.

Descubrieron que el ejercicio protegía menos de la diabetes a las personas con un riesgo genético alto de padecer la enfermedad y de resistencia a la insulina.

Esta última condición es un precursor de la diabetes propiamente dicha, es una afección en la que el cuerpo produce insulina pero no la usa de forma eficiente.

Aunque ciertos genes vinculados con la diabetes parecen reducir los beneficios del ejercicio para hombres y mujeres, las mujeres parecían ser las más afectadas, indicó el equipo de Arizona.

"Este estudio sugiere que las personas que tienen una tendencia genética [a la diabetes] en particular podrían necesitar medidas preventivas adicionales y un tratamiento más dirigido",

dijo.

Sin embargo, también indicó que el estudio tuvo ciertas limitaciones.

"Los científicos solamente estudiaron la participación en los deportes, que solamente es una pequeña parte de la actividad física cotidiana general de las personas, además, el papel de una dieta sana, otro componente importante para la prevención de la diabetes tipo II, tampoco se examinó",

La doctora Minisha Sood es directora de hospitalización por diabetes en el Hospital Lenox Hill de la ciudad de Nueva York. Comentó que dado que el estudio se centró solamente en los participantes blancos, sus hallazgos quizá no apliquen a una población más amplia de pacientes. Sin embargo, Sood añadió que la conclusión general (que los genes podrían influir en hasta qué punto es efectivo el ejercicio en la prevención de la diabetes) tiene sentido intuitivamente.

Y enfatizó que los hallazgos no son una razón para que las personas que combaten con la obesidad dejen de hacer ejercicio.

"Con predisposición genética a la resistencia a la insulina o no, la actividad física tiene una gran cantidad de beneficios de salud, incluyendo quizá el retraso o atenuación de la resistencia a la insulina", dijo Sood. "Tener una "predisposición innata" a la resistencia a la insulina no debería servir como razón para dar una prioridad baja a la condición física y al mantenimiento de un peso saludable".

Con información de **HealthDay**