



El entrenamiento de fútbol produce cambios significativos en la composición corporal y el control glucémico en pacientes con diabetes tipo II, y reduce eficazmente la presión arterial en hombres con presión arterial alta. Estos son los resultados de nuevos estudios realizados por el Centro de Copenhague para el Deporte de equipo y la Salud, en la Universidad de esa ciudad.

Los estudios, publicados en la revista científica *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, muestran que después de 24 semanas de sesiones de entrenamiento de futbol de recreación, dos veces por semana, se visualizaron niveles más bajos de presión arterial y un mejora la función del corazón en los hombres con presión arterial alta y los hombres con diabetes tipo II. Además, los hombres con diabetes tipo II perdieron 12 por ciento de su grasa abdominal y redujeron el nivel de azúcar en la sangre 20 por ciento más que los pacientes inactivos.

Al practicar ese deporte, los pacientes con diabetes podrán reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, incluyendo insuficiencia cardiaca e infarto de miocardio, y tendrían una menor necesidad de medicación antidiabética y antihipertensiva. Es decir, el entrenamiento de fútbol aumenta el ritmo cardíaco y mejora la salud en general

"Siento que tengo más energía en mi vida, y creo que se debe al hecho de estar más en forma", dijo Søren Sonberg, paciente con diabetes tipo II quien participó en uno de los proyectos.

El profesor Jens Bangsbo, líder de la investigación explica: "La frecuencia cardíaca media durante el entrenamiento fue superior al 80 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima, y por períodos más significativos fue superior al 90 por ciento. Este tipo de entrenamiento es muy eficaz, y después de 24 semanas de entrenamiento aumenta las aptitudes físicas, al mismo tiempo, los pacientes con diabetes perdieron casi dos kilogramos de grasa.

Fuente: **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**