



Se realizó en Estados Unidos un ambicioso estudio multicéntrico que pretendía comprender el rol de los genes en la respuesta cardiovascular y metabólica de una persona frente al entrenamiento aeróbico, así como los cambios que produce el ejercicio sobre diversos factores de riesgo para los males cardiovasculares y la diabetes.

Tras el análisis llamado “HERITAGE Family Study se conoció la relación entre la actividad física y la salud, puesto que el ejercicio, tanto de fuerza como el aeróbico, tiene en el organismo un efecto similar al de la insulina; por ejemplo, facilita el ingreso de la glucosa a los tejidos. Sin embargo, la sensibilidad a la insulina se asocia con diferentes niveles de actividad física”.

“La prevalencia de sobrepeso, de obesidad moderada y severa ha crecido durante los últimos 60 años. Este aumento fue demasiado rápido como para ser causado por factores genéticos”, señala el doctor James Skinner, ex presidente del American College of Sports Medicine Skinner.

“La mayoría de los diabéticos de tipo II también son obesos. Y si bien existe una predisposición genética a la obesidad, sabemos que aun con esa tendencia, si la persona se mantiene activa disminuye su riesgo a desarrollarla. Yo diría que en la mayoría de los países industrializados, la diabetes de tipo II se debe al estilo de vida y no a los genes” explicó durante el simposio sobre Diabetes y Prevención en el XIX Congreso Argentino de Diabetes

No sólo los enfermos se benefician con una vida activa. Estar en movimiento produce cambios favorables en los lípidos, la presión arterial, la cognición, la calidad de vida, mejora los problemas cardiovasculares y el rendimiento físico, en general.

“Estos beneficios son importantes para todos, no sólo para las personas con diabetes, es recomendable que aquellos que permanecen sentados durante períodos prolongados al día, que se levanten y muevan durante varios minutos cada hora para contrarrestar los efectos negativos de estar inactivo. Lo importante es tener en cuenta que alcanza con hacer las cosas con moderación; no es necesario ser un atleta”.

Skinner informa que en personas con diabetes tipo II, una sesión de 60 minutos de ejercicio de intensidad moderada antes del desayuno modifica la glucemia pos-prandial (después de comer).

“Muchos estudios han demostrado que una única sesión de ejercicio aumenta la tolerancia a la glucosa y la acción de la insulina durante más de 24 horas, pero menos de 72 horas. Así, se recomienda que los pacientes con diabetes tipo II se ejerciten al menos media hora tres o cuatro días a la semana”, aconseja el especialista. “De todas maneras –continúa–, muchas veces estos pacientes también son obesos y entonces, además, deben bajar de peso. En ese caso, conviene que hagan una hora de ejercicio todos los días”.

Un dato interesante es que no es necesario hacer todo en una sola sesión. Es posible acumular el ejercicio durante el día, mientras las sesiones sean por lo menos de 10 minutos.

Por su parte, el Colegio Americano de Medicina del Deporte y la Asociación Americana de Diabetes recomiendan al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada a vigorosa como parte de los cambios de estilo de vida que ayudan a prevenir la aparición de la diabetes tipo II en adultos de alto riesgo.

¿A qué se llama ejercicio moderado? Una caminata a paso rápido, bailar, por ejemplo.

A la hora de pensar en ejercitar, no sólo se tiene en cuenta la actividad aeróbica, que eleva el ritmo cardíaco, sino también los ejercicios de fuerza. Conviene hacer ambos tipos de ejercicio de forma regular.

Fuente: **mdzol.com**