



Los resultados sugieren que, aunque la actividad física es una recomendación generalizada para prevenir y manejar la enfermedad, uno de cada cinco pacientes no obtendría alguna mejoría.

"Pero, hasta ahora, no sabemos quién responderá o no a un programa físico", dijo la autora principal, Lauren M. Sparks, del Instituto de Investigación Médica Sanford-Burnham, Orlando.

Para ella, este fenómeno es genético y espera que más estudios sobre los mecanismos subyacentes puedan identificar a esos pacientes antes del inicio de un programa de ejercicio.

"Entonces, podremos diseñar estrategias, que incluyan el ejercicio, para ayudarlos mejor a prevenir la aparición o controlar la diabetes tipo II", destacó.

En esta enfermedad, también conocida como diabetes de aparición adulta, las células del cuerpo se vuelven resistentes a la insulina o el organismo no produce suficiente cantidad de esa hormona y la glucosa se acumula en la sangre en niveles peligrosos. La insulina es la que permite que el azúcar en sangre ingrese a las células como combustible.

El ejercicio habitual previene la enfermedad y ayuda a controlarla. Por lo tanto, los tratamientos incluyen programas que combinan dieta con ejercicio.

En *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, Sparks y su colega Natalie A. Stephens revisaron los estudios publicados y sin publicar, incluidos algunos de Sparks, y hallaron en una minoría de los pacientes que el ejercicio supervisado durante nueve meses no modificaba el control de la glucosa en sangre.

"Sabemos que un 15-20 por ciento de los pacientes no responden a las intervenciones físicas supervisadas, por lo menos en cuanto al control de la glucosa y el metabolismo muscular. Y en muchos casos de esos casos, no es por falta de esfuerzo", destacó.

Sparks comentó que algunos participantes habían ejercitado en una cinta tres o cuatro veces por semana durante nueve meses y, aun así, no mostraban mejoría alguna. "No intervenimos en la dieta y todos los participantes utilizaban los fármacos indicados. Algunos de mis colegas obtuvieron los mismos resultados", agregó.

Pero a pesar de estos resultados, Sparks consideró que hay que seguir recomendando ejercicio a los pacientes diabéticos por su enorme cantidad de beneficios, incluida una mejor calidad de vida.

"Y a los que no responden, no hay que decirles que suspendan el ejercicio, sino seguir trabajando con ellos", sostuvo. Para ella, los resultados deberían ser "un llamado a la acción" para contar con más investigaciones que permitan identificar mejor a las personas "resistentes al ejercicio".

Fuente: **Reuters Health / Roxanne Nelson**