



Los autores de un análisis concluyen que el ejercicio reduce de manera leve pero significativa la resistencia a la insulina de los niños y los adolescentes.

En *Pediatrics*, el equipo de Michael V. Fedewa de University of Athens en Georgia publica que la actividad física mejora 11.4 U/mL los valores de insulina en ayunas y 2.0 puntos la sensibilidad insulínica por el modelo de evaluación homeostática en los niños obesos.

El análisis reveló que el tipo de ejercicio no influye en los resultados.

Los autores señalan que no existían estudios similares sobre la población juvenil. Aseguran que es un problema especialmente importante debido al aumento de la diabetes tipo II en los jóvenes y la reducción de la actividad física con el aumento de la adiposidad corporal de la pubertad.

El equipo analizó 32 efectos del ejercicio identificador en 24 estudios sobre un total de 1599 niños. El ejercicio usado tendía a dividirse en 3.2 sesiones semanales de 53.4 minutos de actividad moderada a intensa, durante 15.5 semanas.

El valor promedio de reducción de la insulina en ayunas fue de 0.54 y el de resistencia a la insulina, de 0.31 para todos los géneros, edades, etnias y etapa puberal, aunque el efecto fue más fuerte en los niños con mayor IMC (el IMC explicó el 44 por ciento de la variación de los efectos en la insulina en ayunas y el 43 por ciento de la variación de la resistencia a la insulina).

"Realmente, no hallamos diferencias entre los estudios en cuando a los enfoques de entrenamiento físico —indicó Fedewa—. No identificamos que alguno fuera más beneficioso que otro."

El estudio "respalda la idea de que 60 minutos de actividad física tres veces por semana mejora la resistencia a la insulina en los niños y los adolescentes ante la falta de un tratamiento farmacológico y la restricción calórica en las comidas", aseguró la doctora SoJung Lee, de la División de Manejo del Peso Corporal y Bienestar del Hospital de Niños de Pittsburgh, y que no participó del estudio.

"Ante la ausencia de estudios bien controlados, se desconoce cuál debería ser la dosis mínima y óptima de ejercicio para reducir los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 en los niños y los adolescentes", agregó.

De todos modos, Lee consideró "importante que los profesionales de la salud comprendan que la actividad física habitual solamente es una estrategia terapéutica efectiva para reducir la resistencia a la insulina, un precursor de la diabetes tipo II en los niños y los adolescentes obesos".

Fuente: terra.cl