



Desde hace mucho tiempo a las personas con diabetes se les ha recomendado realizar ejercicio físico con las premisas de que este sea de forma continua (paseos, pasear en bicicleta, nadar) que no nos fatigue o canse demasiado, y por un tiempo prolongado de entre 30 y 60 minutos, durante al menos 5 días a la semana. Este tipo de ejercicio es beneficioso para aquellas personas con diabetes que tengan una baja condición física, ya que ayuda a mantener el nivel físico, estabilizar los niveles de glucemia y llevar una vida más sana, además de sentirte activo.

Pero ¿qué pasaría si en vez de mantener el mismo ritmo lo fueses intercalando, realizando tramos a intensidades altas y tramos a intensidades más bajas, el llamado entrenamiento interválico?

Pues bien, Kristian Karstoft, miembro del Centro de inflamación y Metabolismo del Departamento de Enfermedades Infecciosas y CMRC en la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad de Copenhague, investigó durante cuatro meses los efectos del ejercicio en tres grupos con diabetes Tipo II.

Los resultados demostraron que el entrenamiento a intensidad moderada y de forma continuada mantiene estables los niveles de glucemia compensando el deterioro que ésta pueda producir. Mientras que caminar de forma interválica alternando ritmos de alta intensidad y de baja intensidad ayudan a aumentar el gasto energético, mejorar el estado físico, la composición corporal y el control glucémico.

Para comprobar ello, realizó diferentes ensayos con personas. El primero caminaba 5 días a la semana, 60 minutos en cada sesión a un ritmo constante y de intensidad moderada, intensidad que le supusiera el 55 por ciento del VO_2 máx (capacidad física). El segundo realizaba un entrenamiento interválico con cambios de ritmo en la misma sesión de entrenamiento con picos de alta intensidad ($>70\%$ del VO_2 máx) y picos de baja intensidad por debajo de la misma. Ambos grupos quemaban el mismo número de calorías en cada entrenamiento para que este aspecto no afectara en el resultado final. El tercer grupo hacía de control y no entrenaba.

Los resultados mostraron que el entrenamiento interválico mejoraba los valores del consumo máximo de oxígeno, así como una disminución de la masa grasa total y visceral, disminuyendo considerablemente el riesgo de sufrir episodios cardiacos adversos.

Sobre las glucemias, tanto la glucemia en ayunas o basal y la glucemia media de 24 horas disminuyeron en el grupo que practicaba ejercicio interválico. Mientras que el grupo que hacía ejercicio de forma continua mantuvo sus niveles glucémicos constantes.

Agencias