



Se ha demostrado que la actividad física regular reduce las probabilidades de desarrollar diabetes tipo II. Si bien diversos estudios muestran que el ejercicio aeróbico puede ayudar a mejorar el control de los niveles de azúcar en sangre, una nueva investigación concluyó que el entrenamiento con pesas también puede proteger contra dicho padecimiento.

La investigación a cargo del doctor Walter Willett, presidente del departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, mostró que el ejercicio aeróbico y el entrenamiento con pesas, realizados conjuntamente, reducen 60 por ciento el riesgo de desarrollar diabetes tipo II.

El ejercicio con pesas mejora la sensibilidad de los receptores de insulina, ya que las células musculares absorben glucosa con más facilidad. Este proceso es más rápido que realizar ejercicio aeróbico, pues “crear masa muscular es más demorado con ese entrenamiento”, mencionó el doctor Walter Willett en un artículo publicado por *Archives of Internal Medicine*

Para obtener esos resultados, el doctor Willett y su equipo analizaron los datos de 32 mil hombres que fueron seguidos durante casi dos décadas como parte de los *Health Professionals Follow-Up Study*

. De esa forma, los investigadores descubrieron que 2 mil 278 de los hombres desarrollaron diabetes tipo II. Después de controlar muchas variables como edad, masa corporal e ingesta de alcohol, los profesionales encontraron que la práctica de ejercicio aeróbico durante al menos 150 minutos a la semana reduce el riesgo de desarrollar la enfermedad en un 52 por ciento. Por su parte, realizar la misma cantidad de ejercicio sólo con pesas se asoció con 34 por ciento

“Cualquier tipo de ejercicio es beneficioso para prevenir la diabetes, pero el levantamiento de pesas puede incorporarse con el ejercicio aeróbico para obtener mejores resultados”, añadió el doctor Willet.

Sin embargo, la investigación tuvo una limitante, ya que sólo se estudió a un público varonil y la

mayoría de ellos eran blancos. A pesar de ello, el doctor Willett dijo que estaba “prácticamente seguro” de que los resultados serán universalmente aplicables. De esa manera, “puede haber algunas variaciones sutiles, pero la biología básica es similar.” **Iván Olvera**