



Investigadores de la Universidad de Leicester, en Inglaterra, aseguran que simplemente moverse con mayor frecuencia y no estar tanto sentado podría ser más beneficioso que sesiones de ejercicio vigoroso para reducir el riesgo de diabetes tipo II.

A los pacientes en riesgo de desarrollar esa enfermedad se les suele aconsejar que realicen actividad física "de moderada a vigorosa" durante al menos 150 minutos cada semana.

El nuevo estudio, publicado en la revista de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes, señala que lo más importante es reducir el llamado "tiempo sedentario", el que transcurre, por ejemplo, al estar sentados o acostados.

Joseph Henson, de la Unidad de Estudio sobre Diabetes de la Universidad de Leicester, fue quien condujo la investigación, en la que se estudió a más de 150 pacientes.

Los científicos constataron que el tiempo sedentario tenía un vínculo más fuerte que la actividad física vigorosa con factores asociados a la diabetes, como la glucosa, el triaciglicerol y el colesterol HDL.

"Podría ser necesario un cambio en la forma de pensar. Los individuos con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo II deben aprender a pensar en la relación entre tiempo sedentario y actividad a lo largo de todo el día", dijo Henson.

Fuente: **BBC**