



Recibir clases suaves de yoga puede ayudar a las personas con diabetes tipo II a bajar algo de peso y estabilizar el control del azúcar en sangre, según se recoge en un estudio realizado a partir de 123 adultos mayores y de mediana edad, que demostró que los recibían clases de yoga acompañando al tratamiento habitual adelgazaban algunos kilos en tres meses y mantenían estables los niveles promedio de azúcar en sangre, a diferencia de un grupo de control que no realizó yoga.

Los resultados, publicados en la revista *Diabetes Care*, no sugieren que el yoga debería reemplazar otro tipo de ejercicio en estos pacientes. Cuando se trata de adelgazar muchos kilos y controlar el azúcar en sangre, el ejercicio más intenso da mejor resultado, indicó Shreelaxmi V. Hegde, del Instituto y Centro de Investigación en Ciencia Médica Srinivas, en Bangalore, India.

En los 60 participantes que hicieron clases de yoga varias veces por semana, el índice de masa corporal (IMC) promedio bajó de 25.9 a 25.4 (un valor entre 25 y 30 indica sobrepeso). "*El efecto del yoga en el IMC y el control del azúcar en sangre fue moderado. Pero el yoga mantuvo estable el azúcar en sangre, que aumentó en el grupo de control*", dijo Hegde, autora principal del estudio.

El equipo observó también signos de una reducción del estrés oxidativo en el grupo tratado con yoga. El estrés oxidativo provoca el aumento de los niveles de radicales libres, que son derivados de la energía que utilizan las células, sin que el organismo pueda neutralizarlos. A largo plazo, favorece la aparición de enfermedades crónicas.

Asimismo, determinó en los participantes los niveles en sangre de sustancias químicas del estrés oxidativo, los cuales disminuyeron un 20 por ciento en los que habían hecho yoga. Hegde opinó que si esa reducción del estrés oxidativo se mantuviera en el tiempo disminuiría el riesgo de que los pacientes tuvieran complicaciones diabéticas, como enfermedad renal y cardíaca o daño nervioso en los vasos oculares, pero se necesitan estudios para confirmarlo.

La autora explicó que el yoga reduciría el estrés oxidativo porque estimula el sistema nervioso parasimpático, que actúa como un freno del sistema nervioso simpático. Las limitaciones del estudio son, por ejemplo, que el tipo de yoga utilizado fue suave, adaptado para personas con problemas de salud.

En el mundo real las clases varían mucho. Los adultos mayores diabéticos pueden realizar clases especialmente diseñadas para ellos, igual que las personas con otras enfermedades crónicas.

Fuente: **InfoDiabético**