



Un paseo de 15 minutos después de cada comida parece ayudar a las personas mayores a regular los niveles de azúcar en la sangre y podría reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según un nuevo estudio realizado por investigadores de la Escuela de Salud Pública y Servicios de Salud (SPHHS, en sus siglas en inglés) de la Universidad George Washington, en Estados Unidos.

El estudio, publicado este martes en 'Diabetes Care', detectó que tres caminatas cortas después de las comidas fueron igual de efectivas para reducir el azúcar en sangre durante 24 horas que 45 minutos a pie a un ritmo entre suave y moderada. Por otra parte, caminar tras la comida resulta significativamente más eficaz que un paseo duradero en la reducción de azúcar en la sangre de hasta tres horas después de la cena.

"Estos resultados son una buena noticia para las personas de 70 y 80 años que pueden sentirse más capaces de participar en la actividad física intermitente a diario, sobre todo si las caminatas cortas se pueden combinar con recados o pasear al perro", subrayó la autora principal del estudio, Loretta DiPietro, directora del Departamento de Ciencias del Ejercicio de SPHHS.

"Las contracciones musculares relacionadas con caminatas cortas resultan inmediatamente eficaces contra las elevaciones potencialmente dañinas que se producen tras las comidas de azúcar en sangre que se observan comúnmente en las personas mayores", explicó. Así, entiende que estos resultados, si se confirman en otros estudios, podrían dar lugar a una estrategia preventiva de bajo costo para una condición pre-diabética que puede con el tiempo convertirse en diabetes tipo 2 franca.

Se estima que 79 millones de estadounidenses registran pre-diabetes, pero la mayoría no tienen idea de que están en riesgo. Otras investigaciones han sugerido que la pérdida de peso y el ejercicio pueden prevenir la diabetes tipo 2, pero este es el primer estudio que examina sesiones cortas de actividad física programadas en todo el periodo de riesgo después de las comidas, un momento en el que el azúcar en la sangre puede aumentar rápidamente y causar daños.

DiPietro y sus colegas reclutaron a diez personas de 60 años o más que estaban sanos, pero en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 debido a los niveles más altos de lo normal de la glucemia en ayunas y los niveles insuficientes de actividad física. Las personas mayores pueden ser particularmente susceptibles a las deficiencias en el control de azúcar en la sangre después de las comidas debido a la resistencia a la insulina en los músculos y a una secreción de insulina lenta o baja del páncreas.

Después de la comida, el alto contenido de azúcar en sangre es un factor de riesgo clave en la progresión de la intolerancia a la glucosa (prediabetes) a la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular, alertó DiPietro. Los participantes completaron tres protocolos de ejercicios ordenados aleatoriamente espaciados en cuatro semanas, tomaron comidas estandarizadas y sus niveles de azúcar en sangre se midieron continuamente durante cada estadio de 48 horas.

El equipo observó que el momento más efectivo para ir a dar un paseo después de la comida fue después de la cena. El aumento exagerado de azúcar en la sangre después de esta comida, a menudo la mayor parte del día, a menudo dura hasta bien entrada la noche y temprano por la mañana y esto se frenó significativamente en cuanto los participantes comenzaron a caminar en la cinta, destacó DiPietro.

La mayoría de la gente ingiere una gran comida durante la tarde o la cena y luego se echan una siesta o ven la televisión. "Eso es lo peor que puede hacer --dijo DiPietro--. Se debe digerir un poco la comida y luego salir y moverse". Una caminata cronometrada tras una gran comida por la noche es especialmente importante, ya que esta investigación sugiere que el aumento después de la cena del azúcar en sangre es un factor determinante de los niveles de glucosa excesivos en 24 horas, según DiPietro.

Fuente: **Europa Press**