



Los hombres con diabetes tipo II que empiezan a jugar al fútbol logran una mejor función cardíaca, reducen su presión arterial y promueven su capacidad física.

Los investigadores de la Universidad de Copenhagen (Dinamarca) resaltan que es un deporte muy divertido, por lo cual muchas personas estarían contentas de practicarlo regularmente. "Los resultados de nuestro estudio, sumados al gran interés que mostraron los participantes por seguir jugando al fútbol, muestran el enorme potencial que tiene este deporte para ayudar a los diabéticos", afirma Jens Bangsbo, deportólogo que participó en el estudio.

Un corazón más sano

Un grupo de voluntarios que sufría diabetes tipo II jugó al fútbol durante 12 semanas. Antes y después de comenzar este programa de actividad física, los expertos midieron diversas funciones vitales para registrar la evolución de su salud.

Jakob Friis Schmidt, otro de los especialistas que estuvo en la investigación, explica que muchas personas con diabetes tipo II tienen un músculo cardíaco menos flexible, y este suele ser uno de los primeros daños que esta patología ocasiona en el corazón. "Encontramos que el fútbol mejora considerablemente la flexibilidad del corazón y, además, le permite trabajar a una velocidad 29 por ciento mayor. Esto significa que tras tres meses de entrenamiento, el corazón se vuelve diez años más joven", asegura.

Además, los expertos encontraron que mejoró la fase de contracción del corazón y la capacidad del músculo de acortarse. El fútbol también disminuyó la presión arterial, por lo cual algunos voluntarios pudieron tomar menos medicación.

Otras funciones vitales también mejoraron fuertemente. Por ejemplo, subió la capacidad de los

pulmones para tomar oxígeno y la habilidad para hacer ejercicio físico. Los especialistas recalcan que "un mejor estado físico disminuye el riesgo de sufrir otras enfermedades asociadas a la diabetes tipo II, y facilita cumplir con las tareas diarias y mantener una vida activa".

Fuente: **neomundo.com.ar**