



# Fortalecer los músculos podría prevenir la diabetes tipo 2 en mujeres

CF

redaccion@correofarmacautico.com

El ejercicio aeróbico es conocido por prevenir la diabetes tipo 2. Ahora, un estudio publicado la pasada semana en la revista *PLOS Medicine* ha mostrado que actividades para el fortalecimiento muscular, solas o en combinación con ejercicio aeróbico, podrían ayudar a prevenir la aparición de esta enfermedad de tipo endocrinológico en las mujeres.

Aunque algunas investigaciones ya habían hallado que los varones que entrenan con peso tienen un riesgo reducido de desarrollar diabetes, hasta el momento no se había establecido una asociación en mujeres.

El nuevo trabajo, coordinado por Anders Grøntved, de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Boston (Estados Unidos), y de la Universidad del Sur de Dinamarca, realizó un seguimiento prospectivo de ocho años a 99.316 mujeres de mediana edad y mayores que procedían del *Estudio de Salud de las Enfermeras*



Anders Grøntved.

(*NHS*, en siglas inglesas, 2000–2008) y del *Estudio de Salud de las Enfermeras II* (*NHSII* 2001–2009) que no padecían diabetes al comienzo de la investigación.

Los investigadores deter-

minaron si el tiempo a la semana que las mujeres analizadas empleaban -al principio del estudio y hacia la mitad de éste- en hacer ejercicios de resistencia, de acondicionamiento muscular de baja intensidad (yoga, estiramientos y tonificación) y actividad física moderada y vigorosa se asoció con un riesgo reducido de diabetes.

Durante los años de seguimiento, 3.491 mujeres desarrollaron diabetes tipo 2. El equipo de Grøntved halló que los ejercicios de resistencia y de acondicionamiento muscular de baja intensidad fueron asociados de manera independiente con un riesgo reduci-

do de diabetes, incluso tras ajustar ese riesgo a la actividad aeróbica y a otros potenciales factores confusivos.

## TIEMPO DE COMPROMISO

Las mujeres que se comprometieron a hacer al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica y al menos 60 minutos por semana de fortalecimiento muscular se beneficiaron de la reducción del riesgo más sustancial en comparación con las mujeres inactivas.

Este estudio presenta dos limitaciones: que la actividad física fue comunicada por las propias participantes mediante un cuestionario y que la población estudiada eran enfermeras de ascendencia europea.

Según Grøntved, "nuestro hallazgo sugiere que incorporar actividades para fortalecer los músculos y el ejercicio aeróbico a la recomendación actual de actividad física puede proporcionar beneficios significativos para la prevención de la diabetes en las mujeres".

## Cribado de DM a partir de la semana 24.

La pasada semana, *Annals of Internal Medicine* publicó un análisis elaborado por Virginia A. Moyer, del Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos, que recomienda que el cribado para *diabetes mellitus* (DM) gestacional se realice a partir de la semana 24 de gestación en mujeres embarazadas asintomáticas. Por tanto, esta recomendación se aplica a gestantes que no han sido diagnosticadas previamente de diabetes tipo 1 o tipo 2. Los investigadores consideran que no hay suficiente evidencia para adelantar el cribado.