O.J.D.: 11912
E.G.M.: No hay datos

CORREO MEDICO
EDICIÓN SEMANAL DE DIARIO MÉDICO

Fecha: 30/03/2009
Sección: ENTORNO
Páginas: 22

MEDICINA DEPORTIVA LA PRÁCTICA CONTROLADA DISMINUYE LOS NIVELES DE HBA1C

Fármacos, dieta y ejercicio, pilares terapéuticos en diabetes

El ejercicio sin control puede aumentar la mortalidad en diabéticos; sin embargo, una práctica controlada es muy beneficiosa, según un programa con 120 pacientes que ha realizado Luis Pablo Rodríguez, presidente de la Comisión Nacional de Medicina Física y Rehabilitación.

Alberto Bartolomé

En 1891 Fernando LaGrange afirmó que "el gimnasio era el mejor sitio para quemar el azúcar". Esta afirmación -hecha antes del descubrimiento de la insulina- aclara la importancia de la actividad física para el control de la diabetes. Sin embargo, el estudio Accord (Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes) mostró que no vale cualquier clase de deporte y que si los diabéticos realizan ejercicio sin supervisión incrementan la tasa de mortalidad. "El estudio Accord se suspendió porque aumentó la mortalidad en los sujetos diabéticos que se encontraban en el grupo que hacía ejercicio", afirma Luis Pablo Rodríguez, presidente de la Comisión Nacional de Medicina Física y Rehabilitación, que ha pronunciado la conferencia *Actividad física cardiovascular en la medicina física preventiva de la diabetes mellitus tipo 2*, en la Real Academia Nacional de Medicina.

JOSE LUIS PINDADO

El control periódico de la glucosa es muy importante en los diabéticos que hacen deporte.

Después de dos meses de práctica deportiva durante tres días en semana la hemoglobina glicosilada descendió un 0,73 por ciento

Control

Entonces, ¿los diabéticos pueden hacer deporte? Rodríguez es claro: "Por supuesto que pueden hacer deporte y deben hacerlo. El problema de Accord es que se recomendó a los diabéticos que hicieran todo el ejercicio que pudieran y a la máxima resistencia". Esto es un problema, porque muchos diabéticos tienen hipertensión, y un ejercicio sin control puede empeorarla, lo que aumenta el riesgo de problemas cardiacos.

"El deporte en diabéticos debe estar controlado". El equipo de Luis Pablo Rodríguez, en colaboración con el Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico San Carlos, de Madrid, ha realizado un estudio con 120 diabéticos tipo 2 durante dos meses. A cada enfermo se le recomendaba una práctica deportiva durante 3 días a la semana que constaba cada una de un calentamiento, 30 minutos de cicloergómetro, 10 minutos de ejercicios de fuerza-resistencia al 60 por ciento de consumo máximo de oxígeno, y estiramientos finales. A estos pacientes no sólo se les recomendó la práctica deportiva sino también una dieta, y se les prescribió antidiabéticos orales. Tras los dos meses del estudio se comprobó que la hemoglobina glicosilada había descendido un 0,73 por ciento en los pacientes que realizaron el programa de ejercicio. En el grupo de enfermos más obesos -que eran los que tenían la HbA1c más alta- el ejercicio causó un descenso del azúcar en sangre en igual proporción que el que produjeron los antidiabéticos orales.

El equipo del Clínico ya ha reclutado a 130 mujeres con diabetes tipo 2 gestacional que están realizando un programa de ejercicio para ver si mejoran sus niveles de azúcar. "Los tres pilares del tratamiento de la diabetes son los fármacos, la dieta y el ejercicio físico; sin embargo, este último no vale de cualquier manera.