



El ejercicio físico beneficia a los diabéticos tipo 2, incluso sin que cambien su dieta

► Reducir la grasa abdominal y la visceral revierte la acumulación lipídica

CF. El ejercicio físico moderado o intensivo reduce la grasa almacenada alrededor del corazón, hígado y abdomen de los pacientes con diabetes tipo 2, incluso sin que se produzcan cambios en la dieta. Ésta es la conclusión de un estudio que se publicó la semana pasada en la edición electrónica de *Radiology*.

“A los diabéticos se les recomienda hacer ejercicio, pero hasta ahora no se conocían sus efectos sobre los diferentes depósitos de grasa”, afirma Hildo J. Lamb, del Departamento de Radiología del Centro Médico de la Universidad de Leiden, en Países Bajos, que ha coordinado el trabajo.

Los 12 pacientes analizados, que tenían 46 años de media de edad, fueron sometidos a pruebas de resonancia magnética antes y seis meses después de realizar ejercicio de modera-

do a intenso entre 3,5 y 6 horas por semana y dos sesiones de entrenamiento de resistencia y otras dos de fuerza. El programa de ejercicio culminó con una sesión de senderismo de 12 días.

Este programa condujo a una reducción significativa del volumen de la grasa del abdomen, del hígado y de la que rodea al corazón.

DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA TOTAL

“El hígado juega un papel fundamental para la regulación de la distribución de la grasa total del organismo. Por eso, la reducción del contenido de la grasa hepática y el volumen de la grasa abdominal mediante el ejercicio físico son muy importantes para revertir los efectos adversos de la acumulación lipídica en otros lugares del organismo, como en el corazón o en las paredes arteriales”, indica Lamb. “Esperamos ser capaces de utilizar técnicas avanzadas de imagen para predecir la estrategia terapéutica más eficaz: dieta, medicación, ejercicio y cirugía”, concluye el experto.