



GERIATRÍA

Actividad física para evitar la diabetes

La diabetes en los ancianos parece estar provocada por una pérdida de actividad de las mitocondrias, *las centrales de energía* de las células. Sin embargo, la actividad física es capaz de incrementar el número de estos orgánulos celulares y, por tanto, de prevenir la aparición de la enfermedad.

La mitocondria se encarga de convertir la glucosa en energía utilizable por el organismo. Investigadores del Instituto Médico Howard Hughes, en EEUU, han observado que con el paso del tiempo la actividad mitocondrial disminuye provocando una resistencia a la insulina que a su vez conduce a la diabetes. Este hallazgo, publicado en la revista *Science*, tiene importantes consecuencias para la salud pública puesto que uno de cada cuatro ancianos padece esta enfermedad. / **A. B.**