



Ejercicio físico, también en diabéticos

Investigadores de la Touro University Internacional (Estados Unidos) estudiaron un subgrupo de 3.058 varones diagnosticados de diabetes a partir de los 30 años de edad, y se excluyeron aquellos con discapacidades físicas.

Con una muestra de aquellos que realizan más ejercicio físico reducen su riesgo cardiovascular en un 36% y el de muerte en un 43% respecto a los más sedentarios.

Según los autores, los beneficios del ejercicio físico en este estudio fueron significativos, aunque recomiendan a los pacientes diabéticos que consulten con su médico antes de iniciar un programa de actividad física.