

El entrenamiento de fuerza mejora la salud de las personas ancianas con diabetes tipo 2, según un estudio

PAMPLONA, 10 Mar. (EUROPA PRESS) -

El entrenamiento de fuerza mejora de manera importante la salud de las personas ancianas que padecen diabetes tipo 2, según un estudio realizado por el Centro de Estudios y Medicina del Deporte del Gobierno de Navarra, en colaboración con los departamentos de Endocrinología y Salud del Hospital de Navarra. Este trabajo, en el que han colaborado también los departamentos de Dietética y Dietoterapia de la Universidad de Navarra, y de Radiología de la Clínica San Miguel de Pamplona, ha sido publicado recientemente por la prestigiosa revista "Diabetes Care", editada por la Asociación Americana de Diabetes (ADA).

El entrenamiento de fuerza recomendado para personas mayores de 65 años con diabetes tipo 2 consiste en realizar únicamente dos sesiones semanales de ejercicios de musculación, de una hora de duración cada una. Con ello se observa un significativo aumento de la fuerza en brazos y piernas, lo que implica lograr más independencia funcional; un descenso acusado de la grasa abdominal, que disminuye la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, y una mejora de la diabetes, dice.

El estudio pone de relieve la importancia de realizar este entrenamiento de fuerza con programas diseñados de forma individualizada, supervisados por un monitor. Para completar el plan de ejercicios de fuerza, se recomienda también realizar algún otro tipo de actividad cardiovascular suave, como caminar, andar en bicicleta o nadar, así como adoptar una dieta alimenticia saludable, baja en grasas.

La diabetes tipo 2 está relacionada directamente con la obesidad. Con la edad, las personas hacen menos ejercicio y llevan una vida más sedentaria, por lo que existe mayor obesidad y cree la probabilidad de padecer este tipo de diabetes. Como dato significativo, cabe destacar que en España el 20 por ciento de las personas mayores de 65 años padecen diabetes tipo 2.

Además, el proceso de envejecimiento va acompañado de la pérdida de buena parte de la musculatura, con la consiguiente disminución de fuerza, sobre todo en personas que llevan una vida sedentaria. Por ello, una vez cumplidos los 80 años, un elevado porcentaje de ancianos necesitan a otras personas para poder realizar sus actividades diarias habituales, como levantarse de la cama, asearse, ir a la compra o visitar a sus amistades, por lo que pierden su independencia funcional. Aquí radica la importancia del entrenamiento fuerza en esa etapa de la vida, ya que facilita que estas personas mantengan durante más años su independencia funcional, expone el estudio.

En los países desarrollados, la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 tienen más de 65 años, y se prevé que en el año 2025 esta incidencia vaya en aumento, debido al incremento los malos hábitos alimenticios y a la vida sedentaria. El aumento de la diabetes en la vejez es preocupante porque, además de las complicaciones asociadas a esta enfermedad (enfermedades cardiovasculares o de

retina), cada vez es más evidente que las personas ancianas tienen un mayor riesgo de sufrir problemas funcionales y discapacidad física, lo que conlleva la pérdida de su independencia funcional.

Esto se debe a que esta enfermedad también afecta negativamente la función de los nervios motores, encargados de estimular al músculo para que se contraiga. En este sentido, estudios recientes han demostrado que la discapacidad física es dos o tres veces más elevada entre las personas con diabetes que entre aquellas que no son diabéticas.