

Enrique Mezquita. Valencia

El ejercicio moderado reduce la resistencia a la insulina

Un estudio llevado a cabo por el equipo de Juan Ascaso, del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico de Valencia, y que se publica en el último número de Clinical Journal of Sport Medicine indica que el ejercicio moderado ayuda a controlar la resistencia a la insulina.

El ejercicio moderado contribuye a disminuir la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico. Además, "lo interesante y novedoso es que la disminución de la insulina y los triglicéridos se realiza sin ninguna modificación y sin necesidad de medicación o dieta", ha explicado Juan Ascaso, jefe de sección de Endocrinología del Hospital Clínico Universitario de Valencia, que ha llevado a cabo un estudio que se publica en el último número de Clinical Journal of Sport Medicine.

El experto ha destacado que "la resistencia a la insulina se reduce de forma significativa, con disminuciones de entre un 20 y 30 por ciento, y de los triglicéridos hasta un 50 por ciento. El índice de sensibilidad a la insulina de la población estudiada pasó de dos a cinco".

Para realizar el estudio los expertos mantuvieron a los sujetos a una frecuencia cardíaca máxima de entre el 50 y el 75 por ciento de sus pulsaciones máximas, aproximadamente 220 pulsaciones menos la edad del individuo. "En el caso de una persona de 50 años el ejercicio moderado óptimo es cuando mantiene la frecuencia cardíaca entre 85 y 128. Si el pulsímetro marcaba una frecuencia menor de 85, el paciente debía ir más rápido y si pasaba de 128, más lento".

Estudios conjuntos

Ascaso ha señalado que "los principales estudios de intervención hasta la fecha están basados en ejercicio y dieta conjuntamente y conocemos que los resultados son positivos. Pero este análisis se caracteriza porque se ha efectuado en un grupo seleccionado de sujetos para medir si se modifica la resistencia a la insulina y los parámetros del síndrome metabólico haciendo ejercicio moderado y sin perder peso".

De hecho, "el peso se controlaba semanalmente y, si se modificaba a consecuencia del ejercicio, intentábamos que lo recuperara. El peso se mantuvo estable al principio y al final del estudio; sólo hemos visto los efectos del ejercicio".

Ascaso ha puntualizado que en los casos necesarios se debe seguir con la dieta. "Debe hacerse, ya que hay otros estudios que demuestran que haciendo dieta y ejercicio se puede conseguir controlar la diabetes 2, la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico".

El ejercicio moderado "debería estar pautado como un tratamiento médico más. Para que sea efectivo tiene que aumentar el pulso y provocar el sudor, incluso en invierno".

Estado saludable

Ascaso ha señalado que el ejercicio es bueno "para mantener el estado de salud global: muscular, cardiovascular, cerebral y endocrino".

El trabajo confirma los beneficios del ejercicio en el control de los factores de riesgo cardiovascular, entre los que se encuentran la diabetes y el síndrome metabólico. La sociedad actual hace que se lleve a cabo una vida más sedentaria y por lo tanto aumenta el riesgo.

([Clin J Sport Med 2006; 16:46-50](#)).