

## **Ejercicio reduce riesgo diabetes en personas con cintura amplia**

LONDRES (Reuters) - La actividad física puede ayudar a las personas con cintura amplia a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, señalaron el viernes investigadores finlandeses.

La diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad causada por una incapacidad de producir o utilizar adecuadamente la insulina, está relacionada con el sobrepeso o la obesidad.

Pero los científicos del Instituto Nacional de Salud Pública de Helsinki descubrieron que las personas con una circunferencia de cintura amplia que se ejercitan son menos propensas a sufrir diabetes tipo 2 que los que desarrollan una menor actividad.

"Las personas que eran obesas eran más propensas a ser diagnosticadas con intolerancia a la glucosa y diabetes tipo 2, pero si eran físicamente activas, el riesgo era significativamente menor", manifestó Katja Borodulin, quien dirigió el estudio.

La intolerancia a la glucosa es un indicador temprano de que este compuesto orgánico no está siendo procesado eficazmente por el organismo.

"El valor novedoso de nuestro estudio es que utilizamos una tasa de la cintura en relación con las caderas que es una medición de la obesidad abdominal y no el índice de masa corporal (IMC) que fue empleado en estudios previos", manifestó la especialista durante una entrevista.

La diabetes afecta a alrededor de 194 millones de personas en todo el mundo, y los expertos aseguran que el número podría aumentar a 333 millones en el 2025.

La dolencia también aumenta el riesgo de padecer enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, ceguera, daño renal y desórdenes nerviosos que pueden conducir a ulceraciones y amputaciones en los pies.

### **NO SOLO CUESTION DE CINTURA**

Borodulin y su equipo estudiaron el impacto del ejercicio en 1.812 personas con peso normal y sobrepeso en la investigación publicada en la revista *Diabetic Medicine*.

Los investigadores hallaron que las personas físicamente inactivas con cinturas amplias tenían un riesgo 5,5 veces mayor de sufrir diabetes que las personas activas que tenían cintura pequeña.

El equipo agregó que 30 minutos de ejercicio cinco veces por semana podría ayudar a las personas con circunferencia de cintura amplia a reducir 4,2 veces sus posibilidades de padecer la enfermedad.

Tener una cintura amplia, presión arterial elevada, niveles altos de colesterol y exceso de peso son algunos signos del síndrome metabólico.

Si alguien tiene tres o más de estos síntomas, padece el síndrome y está en alto riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, así como también diabetes.

Simon O'Neill, de la organización sin fines de lucro Diabetes UK, dijo que la investigación mostró que el ejercicio reduce el riesgo de desarrollar diabetes sin importar el tamaño de cintura de una persona.

La cintura debería medir menos de 80 cm en las mujeres, 94 centímetros en los hombres blancos y 89 cm en los hombres del sur de Asia.

/Por Patricia Reaney/