

Un estudio demuestra que el ejercicio y la dieta disminuyen el riesgo de padecer diabetes tipo 2

EL PAÍS, Barcelona
Muchos hijos de diabéticos se plantean qué pueden hacer para prevenir la enfermedad. Desde hace tiempo ya se sospecha que seguir una dieta saludable y hacer

ejercicio podían reducir el riesgo de padecer la diabetes del adulto o tipo 2, pero ahora los resultados de un nuevo estudio confirman que dichos cambios en el estilo de vida compensan, y mucho, a las perso-

nas con riesgo de desarrollar la enfermedad. Con un programa de dieta y ejercicio, unos investigadores finlandeses han demostrado que se puede reducir el riesgo en un 58% entre las personas susceptibles.

La diabetes tipo 2 es cada vez más frecuente y tiene que ver con el estilo de vida sedentario y el sobrepeso. Representa el 90% de todos los casos de diabetes (la tipo 1 o insulino dependiente, más grave, afecta al otro 10%), y está adquiriendo unas dimensiones de auténtica epidemia. Si en 1990 había en el mundo 30 millones de diabéticos, hoy la cifra se ha multiplicado por cinco, y en 2010 la Organización Mundial de la Salud calcula que habrá unos 250 millones.

Al millón y medio de diabéticos que hay en España hay que sumar otros tantos que sufren la enfermedad y no lo saben. Un número difícil de precisar tiene menor tolerancia a la glucosa y lleva camino de ser diabético. ¿Qué se puede hacer para evitarlo? El estudio que ahora ve la luz en la revista médica de mayor impacto, el *New England Journal of Medicine (NEJM)*, ofrece una respuesta clara: sobre todo, hacer ejercicio.

Cuanto más cambios en el estilo de vida hagan las personas, mejor. Pero conseguir al



Cientos de personas participan en un programa de ejercicios aeróbicos en la Plaza Mayor de Madrid. / MANUEL ESCALERA

menos algunos es mejor que no intentarlo. Por ejemplo, la pérdida de peso no parece ser algo absolutamente esencial, según el estudio. Aunque incluso una pérdida moderada de peso suponía un riesgo mucho menor de padecer diabetes, los investigadores descubrieron que aquellos que hacían cuatro horas de ejercicio a la semana experimentaban una reducción del riesgo, incluso sin perder peso.

“Es probable que cualquier tipo de actividad física, ya sean deportes, las tareas del hogar, la jardinería o la actividad física relacionada con el trabajo, sea igualmente beneficiosa para prevenir la diabetes”, afirma el principal autor del estudio, Jaakko Tuomilehto, del Instituto Nacional de Salud Pública de Helsinki.

En el estudio participaron 522 adultos de mediana edad con exceso de peso y una tolerancia reducida a la glucosa. Los pacientes que hicieron ejercicio y siguieron una dieta sana vieron reducido en un 58% el riesgo de desarrollar diabetes.