

# A más número de pasos por día, mayor reducción del riesgo de diabetes de tipo 2

---

Publicado el: 10-01-2023

Los usuarios de Fitbit que andaban 10.700 pasos al día tenían 44% menos de riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 que aquellos que solo anduvieron 6.000 pasos al día, independientemente de la edad, el sexo o el índice de masa corporal, en un estudio de casi 4 años.

El efecto protector del conteo diario de pasos sobre el riesgo de diabetes de tipo 2 se mantuvo después de ajustar por tabaquismo y tiempo sedentario.

Dar más pasos por día también se asoció con un menor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 en diferentes subgrupos de intensidad de actividad física.

"Nuestros datos muestran la importancia de mover el cuerpo todos los días para reducir el riesgo de diabetes de tipo 2", dijo el autor principal de la investigación, Dr. Andrew S. Perry. Los hallazgos se publicaron en versión electrónica el 2 de diciembre en *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

## A pesar del bajo riesgo inicial, hay beneficio al aumentar la actividad física

El estudio se llevó a cabo en más de 5.000 participantes del programa de investigación *All of Us* de *National Institutes of Health* (NIH) de Estados Unidos que tenían una mediana de edad de 51 años y, en general, tenían sobrepeso (índice de masa corporal promedio de 27,8 kg/m<sup>2</sup>). Tres cuartos eran mujeres y 89% era caucásico.

El estudio usó un enfoque innovador en una población del mundo real, comentó el Dr. Perry, del *Vanderbilt University Medical Center* en Nashville, Estados Unidos.

Los individuos de esta cohorte tenían relativamente pocos factores de riesgo, por lo que no fue sorprendente que la incidencia de diabetes de tipo 2 en general fuera baja (2%), señalaron los investigadores. "Sin embargo, a pesar de ser de bajo riesgo, todavía detectamos una señal de beneficio de una mayor actividad física", escribieron el Dr. Perry y sus colaboradores.

Los individuos tenían una mediana de 16 minutos muy activos al día, lo que corresponde a 112 minutos muy activos por semana (es decir, menos de los 150 minutos de actividad física por semana recomendados por las guías).

"Estos resultados indican que la cantidad de actividad física se correlaciona con un menor riesgo de diabetes de tipo 2, independientemente del nivel de intensidad, e incluso en cantidades inferiores a las que recomiendan las directrices actuales", resumieron los investigadores.

## Seguimiento de la actividad física durante cerca de 4 años

Los estudios previos de la relación entre la actividad física y el riesgo de diabetes de tipo 2 se basaron principalmente en cuestionarios que preguntaban a las personas sobre la actividad física en un momento dado.

Los investigadores intentaron examinar esta asociación a lo largo del tiempo, en una cohorte contemporánea de usuarios de *Fitbit* que participaron en el programa *All of Us*.

De los 12.781 participantes con datos de *Fitbit* entre 2010 y 2021, identificaron a 5.677 personas de al menos 18 años y que tenían datos de su expediente de salud electrónico vinculados, sin diabetes al inicio, con al menos 15 días de datos de *Fitbit* en el periodo de monitoreo inicial y al menos 180 días de seguimiento.

*Fitbit* cuenta los pasos y también utiliza un algoritmo para cuantificar la intensidad de la actividad física como ligeramente activa (1,5 a 3 tareas metabólicas equivalentes), bastante activa (3 a 6 tareas metabólicas equivalentes) y muy activa (>6 tareas metabólicas equivalentes).

Durante una mediana de seguimiento de 3,8 años, los participantes dieron una mediana de 7.924 pasos al día y estuvieron "bastante activos" durante una mediana de 16 minutos al día.

Encontraron 97 nuevos casos de diabetes de tipo 2 durante un seguimiento de cuatro años en el conjunto de datos.

La incidencia acumulada prevista de diabetes de tipo 2 a los cinco años fue de 0,8% para las personas que caminaron 13.245 pasos al día (percentil 90) frente a 2,3% para las que caminaron 4301 pasos al día (percentil 10).

"Esperamos estudiar poblaciones más diversas en estudios futuros para confirmar la generalización de estos hallazgos", finalizó el Dr. Perry.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>