

Cuál es la mejor hora para hacer ejercicio y reducir nuestros niveles de azúcar

Publicado el: 30-05-2023

El sobrepeso y el sedentarismo son factores de riesgo de la diabetes tipo 2, una enfermedad metabólica que, a pesar de ser prevenible, afecta a más de 400 millones de adultos en todo el mundo, y provoca unos 5 millones de muertes anuales.

La dieta y el ejercicio son fundamentales tanto para su prevención como en su tratamiento.

Un nuevo estudio fruto de una colaboración de investigadores del Brigham and Women's Hospital y del Joslin Diabetes Center, utilizó datos del estudio Look AHEAD (Acción para la salud en la diabetes), un ensayo controlado aleatorizado que comparó una intervención intensiva en el estilo de vida en pacientes diagnosticados con diabetes tipo 2 y sobrepeso u obesidad para realizar un seguimiento del desarrollo de enfermedades cardiovasculares a lo largo del tiempo.

En el estudio actual, el equipo de investigación evaluó si la actividad física en ciertos momentos del día se asociaba con una mejora mayor en el control de la glucosa en sangre. Los hallazgos sugieren que los pacientes con diabetes tipo 2 que estaban físicamente activos por la tarde tuvieron las mayores mejoras después de un año en el ensayo. Los resultados del equipo se publican en 'Diabetes Care'.

«En este estudio, demostramos que los adultos con diabetes tipo 2 tuvieron la mayor mejora en el control de la glucosa cuando estaban más activos por la tarde. Sabíamos que la actividad física es beneficiosa, pero lo que nuestro estudio agrega es una nueva comprensión de que el momento de la actividad también puede ser importante», señala el doctor Jingyi Qian, de la División de Trastornos Circadianos y del Sueño de la Brigham y coautor del estudio.

Los médicos recomiendan que los pacientes con diabetes tipo 2 realicen actividad física regular como un método para **controlar sus niveles de glucosa en sangre**, ya que si estos están elevados pueden poner a los pacientes en riesgo de enfermedad cardíaca, problemas de visión y enfermedad renal.

El equipo analizó datos de actividad física del primer y cuarto año del estudio Look AHEAD, que incluyó datos de más de 2.400 personas. Durante el estudio, los participantes usaron un dispositivo de registro de acelerometría de cintura para medir la actividad física. Cuando el equipo de Brigham y Joslin revisó los datos del año 1, determinaron que aquellos que realizaban actividad física de moderada a vigorosa **por la tarde tenían la mayor reducción en los niveles de glucosa en sangre**. Al comparar los datos del año 4, el grupo de la tarde mantuvo una reducción en los niveles de glucosa en sangre. Además, también tuvo la mayor probabilidad de dejar de tomar sus medicamentos para bajar la glucosa.

El equipo de Brigham y Joslin señala que su investigación tiene limitaciones, como que su estudio es observacional y no mide factores de confusión como el sueño y la ingesta dietética.

En futuros estudios, el equipo puede probar sus hallazgos de forma experimental para investigar los mecanismos subyacentes que expliquen por qué la hora del día de actividad puede influir en el control de la glucosa en sangre. A partir de esto, el equipo podría proporcionar **recomendaciones específicas de actividad física**

para los pacientes.

«El tiempo parece importar. En el futuro, es posible que tengamos más datos y evidencia experimental para que los pacientes den recomendaciones más personalizadas», concluye Roeland Middelbeek, investigador asistente en Joslin Diabetes Center y coautor de la investigación.

Fuente: <https://netsaluti.com>