

Ejercicio para tratar la diabetes y la depresión provocada por el Covid persistente

Publicado el: 22-03-2022

Investigadores proponen una sesión de ejercicio de 30 minutos al día romper el círculo vicioso de la inflamación.

El **ejercicio** puede romper el círculo vicioso de la inflamación que conduce al desarrollo de **diabetes** y **depresión** en personas con Covid persistente, según un artículo publicado en la revista «Exercise and Sport Sciences Reviews»

«Sabemos que el **Covid persistente** causa depresión y sabemos que puede aumentar los niveles de glucosa en la sangre hasta el punto en que las personas desarrollan cetoacidosis diabética, una afección potencialmente mortal común entre las personas con diabetes tipo 1», explica la doctora Candida Rebello, científica investigadora del Centro de Investigación Biomédica de Pennington. «El ejercicio puede ayudar porque se encarga de la inflamación que lleva a un nivel elevado de glucosa en la sangre y al desarrollo y progresión de la diabetes y la depresión clínica», añade.

El Covid prolongado causa lo que los Centros para el Control de Enfermedades describen como «una constelación de otros síntomas debilitantes», que incluyen niebla mental, dolor muscular y fatiga que pueden durar meses después de que una persona se recupera de la infección inicial.

«No tiene que correr una milla ni caminar una milla a un ritmo rápido. Andar despacio también es hacer ejercicio. **Lo ideal sería hacer una sesión de ejercicio de 30 minutos**. Pero si solo puede hacer 15 minutos, intente hacer dos sesiones de 15 minutos. Si solo puede caminar 15 minutos una vez al día, hágalo. Lo importante es probar. No importa por dónde empiece. Puede aumentar gradualmente hasta el nivel recomendado de ejercicio», asegura la doctora Rebello.

«Sabemos que la actividad física es un componente clave para una vida saludable. Esta investigación muestra que el ejercicio se puede usar para **romper la reacción en cadena de la inflamación** que conduce a niveles altos de azúcar en la sangre y luego al desarrollo o progresión de la diabetes tipo 2», apunta el doctor John Kirwan, director ejecutivo de Pennington Biomedical, quien también es coautor del artículo.

Fuente: <https://netsaluti.com>