

HALLAZGO CLAVE PARA PACIENTES CON DIABETES TIPO 2:

Una breve caminata después de comer ayuda a mantener estable la glucosa



PEKELS/CREATIVICOMMONS

Una investigación demostró que la estrategia puede reducir en un 17% los *peaks* de azúcar en sangre, lo que disminuye el riesgo de múltiples complicaciones asociadas a la enfermedad, como problemas cardiovasculares y neuropáticos.

JANINA MARCANO

Unas 537 millones de personas en todo el mundo viven con diabetes tipo 2, según la Federación Internacional de Diabetes.

Esta es una enfermedad que ha ido en aumento en el último tiempo y que en Chile ya la presenta el 12% de la población adulta, de acuerdo con la más reciente Encuesta Nacional de Salud (2017). Además de los fármacos orales, el tratamiento de la patología incluye ejercicio físico, el cual ha demostrado reducir los niveles de azúcar en sangre.

Ahora, una nueva investigación ha comprobado que incluso un breve paseo después de comer puede ayudar a mantener más estables los niveles glucosa.

Se trata de un estudio publicado en la revista *Sports Medicine* y para el cual se analizaron siete inves-

tigaciones sobre el tema.

Los autores del trabajo compararon los efectos de una caminata ligera tras la comida frente al impacto de permanecer de pie.

Al final se vio que si bien la segunda opción podía mejorar los niveles de glucosa posprandial (los que se elevan después de comer), la primera estrategia era aún más eficaz.

Los resultados mostraron que quedarse de pie provocaba una reducción de un 9,5% en la glucosa, mientras que dar una caminata corta de apenas algunos minutos después de comer pudo reducir hasta en un 17% los niveles de azúcar en la sangre.

En concreto, los autores del trabajo explicaron que la estrategia ayuda específicamente a disminuir los *peaks* de glucosa que se producen naturalmente después de consumir alimentos.

"Como consecuencia de la diabetes existe un déficit de secreción de insulina que expone a los pa-

cientes a que sus niveles de azúcar en la sangre se eleven", explica Cecilia Vargas, diabetóloga de Clínica Alemana y expresidenta de la Sociedad Chilena de Diabetología.

"Y un momento en donde uno puede observar estos *peaks* de azúcar en sangre es cuando la persona come. Cuando uno come, la glucosa se puede elevar, entonces por eso es que se han inventado diversos fármacos que están asociados a regular esos niveles de azúcar".

El problema, explica la especialista, es que los constantes *peaks* de glucosa están asociados a complicaciones microvasculares, entre otras afecciones.

"Estos excesos de glucosa se pueden asociar a múltiples problemas, como a daño a la retina, problemas neuropáticos y también se ha visto que influyen en el riesgo cardiovascular general", señala la doctora Vargas.

Esto último debido a que el exceso de azúcar en la sangre aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de las arterias, como la aterosclerosis (acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro de las arterias y en sus paredes).

De allí la importancia de reducir los *peaks* de glucosa lo más que se pueda. En ese sentido, el nuevo estudio muestra que la caminata es

una alternativa sencilla y útil.

Para Javier Vega, nutriólogo y especialista en diabetes de la UC Christus, los hallazgos son esperables, según lo que se conoce sobre los efectos del movimiento corporal en los niveles de azúcar.

El impacto de moverse

"Hace mucho tiempo los médicos sabemos que la actividad física hace que la glucosa se gaste más rápido en el organismo porque le permite entrar al músculo y este la utiliza", comenta Vega.

El médico explica que si bien las células de las personas con diabetes tipo 2 no responden bien a la insulina, el ejercicio es una especie de mecanismo alternativo que hace esa función en el músculo.

El médico añade: "Además se ha visto que el ejercicio hace que los medicamentos para el control de la diabetes actúen de mejor manera y, por lo tanto, disminuyan los *pe-*

aks de glucosa durante el día".

Vega agrega: "Esto se ha visto incluso con ejercicio de impacto moderado, es decir que una caminata funcionaria perfectamente. Lo positivo es que esta es una estrategia fácil de implementar para la mayoría de las personas, de bajo riesgo, gratis y que además mejora la capacidad funcional y aeróbica".

Ana Claudia Villarroel, diabetóloga del Hospital Clínico Universidad de Chile, aclara que la caminata breve después de las comidas no sustituye la indicación de hacer ejercicio de manera regular como parte del tratamiento establecido para la diabetes tipo 2.

"Este paseo posterior a las comidas entra en lo que llamamos mantenerse en movimiento con actividad física, pero no sustituye el ejercicio estructurado que se recomienda y que sería de 150 a 300 minutos semanales de práctica aeróbica y de intensidad moderada", asegura Villarroel.

Tras ingerir alimentos, los nutrientes pasan a la sangre y se elevan los niveles de azúcar. Una caminata permitiría a los músculos utilizarla como energía y así reducir los *peaks* de glucosa.

"Sabemos que los músculos, cuando se movilizan, son capaces de metabolizar y utilizar el azúcar, independientemente de la insulina. Es muy buena idea salir a caminar después de comer".

Cecilia Vargas, diabetóloga de Clínica Alemana