

Madrid, 26 de junio, en el Círculo de Bellas Artes

Ron Sigal: “Un cambio de estilo de vida, con ejercicio y dieta, reduce el riesgo de padecer diabetes”

El doctor Ron Sigal, referencia mundial en las investigaciones sobre ejercicio físico y diabetes, conferenció para el Foro Gana Salud, en el Círculo de Bellas Artes sobre la actividad física en el diabético, dentro del Plan de Formación *enformate*, de la Dirección General de Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid.

Sigal apostó por un cambio en el estilo de vida, sostenido con ejercicio y dieta. “Es fundamental en las personas con prediabetes, condición en la que los niveles de glucosa en sangre (en ayunas) están por encima del rango normal pero no elevados al extremo”. Contó que el nuevo estilo de vida exige 150 minutos de ejercicio a la semana, repartidos en cinco días, y una dieta para reducir de un 5 a un 7 por ciento el peso. Con esas pautas se rebaja el riesgo de diabetes durante años.

Con tales evidencias, el profesor canadiense se preguntó por la proporción de sujetos con diabetes del tipo 2 que estarían dispuestos a realizar entrenamiento aeróbico y de fuerza de manera combinada, y por la vía para animar a los que todavía son reacios a hacer ejercicio. Otro de los desafíos de los profesionales es encontrar la fórmula para mantener a una alta proporción de personas haciendo ejercicio aeróbico o de fuerza de forma continuada.

Al final de su conferencia *Ejercicio físico en el diabético: qué sabemos y qué debemos saber* el doctor Sigal comparó el uso mayoritario de medicamentos para combatir las enfermedades con la incidencia aún minoritaria de planes alternativos, como el dúo ejercicio-nutrición. Y eso que, como apuntó, proliferan las personas que rehúsan tomar medicamentos. ¿Explicaciones? El presupuesto estatal para nutrición y ejercicio es minúsculo en la mayoría de los países en comparación con el dedicado a medicamentos. Y además “los médicos encuentran complicado recetar cambios de estilo de vida, pero recetan medicamentos con facilidad”, añadió con elocuencia.

En forma

Aludiendo a diversos informes y estudios acreditados, este investigador de la Universidad de Calgary reveló que la mortalidad es mayor entre quienes están delgados pero fuera de forma que entre los que están obesos pero hacen ejercicio físico con regularidad. El tiempo mínimo deberá variar, según se trate de hombres o mujeres (ellas más minutos) y si el nivel de esfuerzo es bajo (una caminata), moderado (ejercicios al estilo del baile) o elevado (carrera), de 148 minutos (andando) a 92 semanales (en carrera).

Según el profesor Sigal, cuando aumenta el nivel de actividad el riesgo cardiovascular disminuye. Y el entrenamiento no ha de ser sólo aeróbico. También conviene el de fuerza, el levantamiento de pesas. “Es muy bueno hacer entrenamiento de fuerza aunque se tenga diabetes”, recalcó, interesado en tumbar algunos prejuicios y viejos sobreentendidos.

Uno de los obstáculos es que el levantamiento de pesas se le atraganta a priori a los obesos, y el sobrepeso abunda entre los pacientes con diabetes. Pues Sigal recomienda insistencia, porque superada la pereza inicial los practicantes notarán que el rendimiento es mejor y más rápido que con el entrenamiento aeróbico. Incluso los ancianos pueden aplicarse a las pesas, a pesar del apuro inicial de masa muscular. Varios estudios atestiguan, como recordó Sigal, que el entrenamiento de fuerza ha hecho mejorar ostensiblemente a ancianos que necesitaban incluso andador para dar simples pasos.