



Boletín CAIPaDi

Efecto de un programa para aumentar la actividad física en la mortalidad a largo plazo en personas con diabetes mellitus tipo 2.

Dado que hay evidencia que ha mostrado que mayores niveles de actividad física se asocian a una reducción en la mortalidad, en Italia se realizó un programa para promover el mantenimiento de la actividad física a largo plazo en personas con diabetes mellitus tipo 2 (DM2) (1). Este programa consistía en:

Impartición de sesiones teóricas (1 día/semana por 30 min.):

-Evaluaban la actividad física de cada persona con diabetes tipo 2

-Se proporcionó educación para concientizar sobre los beneficios de la actividad física y la disminución del sedentarismo.

-Se evaluaban barreras potenciales para realización de ejercicio y se establecieron metas individuales

Impartición de sesiones prácticas (4 semanas, 2 días a la semana por 75 min):

-15 min de calentamiento.

-30 min de ejercicio aeróbico moderado.

-30 min de ejercicios de fuerza bajo-moderado.

Estas sesiones se realizaban 1 vez al año por 3 años.

Los resultados reportaron el aumento de 3.6 min de actividad física al día se asoció a una disminución de 0.73% en la hemoglobina glucosilada y a un aumento de la tasa metabólica (+1.5 METs) y disminución de sedentarismo. Lo más notorio fue la disminución de 20-30% de mortalidad (2).

Después de 10 años, decidieron evaluar la mortalidad de las personas que habían realizado este programa en comparación con el grupo control y encontraron que el grupo de intervención tuvo 50% menos riesgo de morir que el grupo control. La principal causa de muerte fue el cáncer principalmente: cáncer de mamá, de colón y de páncreas todas con una prevalencia de 2%.

Lo que llama la atención de este artículo es la búsqueda de estrategias para aumentar actividad física y disminuir el sedentarismo a largo plazo, ya que es un problema al que nos enfrentamos los profesionales de la salud: los cambios en el estilo de vida a largo plazo y existen pocos artículos en los que se enfoquen sólo en la actividad física y sedentarismo.

Mtra. Andrea Villegas Narvárez
L.T.F. Luz Elena Urbina Arronte

Ejercicio y Actividad física – CAIPaDi.

Referencias:

1. Moore, S. C. et al. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. *PLoS Med.* 9, 2012: e1001335.

2. Balducci, Italian Diabetes and Exercise Study 2 (IDES_2) a long-term behavioral intervention for adoption and maintenance of a physically active lifestyle. *Trials.* 2015; 16:569