



RAQUELINA  
*Luna*

## **Ejercicios de fuerza y diabetes**

El ejercicio físico es uno de los pilares de la salud. Para la prevención, mantenimiento de la calidad de vida como para mejorar condiciones ya manifestadas. La vida sedentaria es causante de muchas de nuestras dolencias por lo que para una vida óptima el ejercicio es clave. En este artículo me voy a referir más a los beneficios para el control de la diabetes y le daré el lugar a los ejercicios de fuerza por su probado impacto.

Una de las maneras más efectivas y eficientes de manejar la resistencia a la insulina que precede y acompaña la diabetes es, definitivamente, el ejercicio físico de fuerza. Este tipo de entrenamiento ha demostrado su efecto positivo en estudios recientes por lo que la Asociación Americana de Diabetes (ADA) lo reconoce como una recomendación contundente.



Algunas revisiones y meta-análisis con entrenamiento de fuerza han demostrado la reducción de la hemoglobina glicosilada (HbA1c). El análisis de los resultados demostró que el ejercicio de alta intensidad se relaciona mejor con una reducción en la HbA1c que el ejercicio de baja- moderada intensidad. También se asoció el entrenamiento de alta intensidad con la reducción de la insulina.

**El ejercicio físico aumenta la eficacia de la insulina,  
favorece una mejor utilización del azúcar  
por parte del organismo  
y, por tanto, hace que disminuya el azúcar en sangre**

El nivel de HbA1c es un factor determinante en el análisis de riesgo de complicaciones y mortalidad en los pacientes. Se ha evidenciado que una reducción de 1% en HbA1c en pacientes diabéticos se asocia a una reducción de 14% en infartos y 21% en reducción del riesgo de muerte en diabéticos.

## **Efectos de los ejercicios de fuerza**

- Aumento de la masa y densidad muscular
- Mejora la masa ósea
- Mayor almacenamiento de glucosa en músculo
- Aumento de la depuración de glucosa a nivel circulatorio
- Mejora la capacidad oxidativa mitocondrial.
- Reduce la grasa visceral
- Mejora las cascadas de señalización relacionadas con el metabolismo de la glucosa.



Si te gustan los ejercicios aeróbicos como caminar, correr, bailar, nadar, etc, puedes seguirlos haciendo, sin embargo, sin dejar de

incluir los ejercicios de fuerza. El ejercicio aeróbico, ayuda a mantener o incluso bajar de peso, mejora la salud cardiovascular. El entrenamiento de fuerza es otra forma de ejercicio. Por lo general incluye levantamiento de pesas, uso de máquinas, flexiones corporales y bandas elásticas. Con el ejercicio aeróbico se trabaja el corazón, pero con los ejercicios de resistencia se trabajan diferentes grupos musculares utilizando el propio cuerpo.

Para que estos tengan un efecto más positivo, las rutinas idealmente deben ser diseñadas de manera individual, según tu edad, peso, condición física, objetivos. Sin embargo, para que no pierdas la motivación, te puedes asistir de tutoriales gratuitos que puedes conseguir por internet e iniciar en casa con lo que tengas.

Recuerda que el ejercicio no sustituye el control de tu ingesta. Este es un pilar importante, pero no exclusivo. Superar la diabetes supone cambios en todos los pilares de la salud.

**Nota Importante:** estas sugerencias son con fines orientativos y educativos. No sustituyen la consulta ni la opinión médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

[www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)

[www.raquelinaluna.com](http://www.raquelinaluna.com)



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online