



## CAMINATA LIGERA DE 2 MINUTOS DESPUÉS DE COMER, ¿REDUCE EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2?

Una caminata ligera de 2 minutos después de comer puede ayudar a reducir el azúcar en sangre y, por lo tanto, el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, así lo reveló un nuevo metanálisis de siete estudios realizado por investigadores de la Universidad de Limerick, en Irlanda.

Los resultados de la revisión sugieren que el mejor momento para caminar es entre 60 y 90 minutos después de comer. Esta es la ventana en la que los niveles de azúcar en sangre suelen alcanzar su punto máximo.

Los participantes del estudio se dividieron en dos grupos: los que se mantuvieron únicamente de pie y los que caminaron. Ambos grupos participaron en su actividad durante 2 a 5 minutos cada 20 a 30 minutos a lo largo del día.

Los investigadores dijeron que, incluso unos pocos minutos de caminata lenta con poca intensidad, fueron suficientes para generar una caída notable en los niveles de azúcar sanguínea de los participantes.

Asimismo, caminar después de comer se asoció con un aumento y una disminución más gradual de los niveles de azúcar en sangre, en comparación con sentarse o con estar de pie.

En cinco de siete estudios, los participantes no mostraron antecedentes de prediabetes o diabetes tipo 2. Los otros dos estudios examinaron a personas con y sin diabetes.

Además, las personas con obesidad experimentaron resultados significativos en la reducción del azúcar sanguínea al ponerse de pie después de comer, en comparación con quedarse sentados.

Sin embargo, no hubo un efecto notable sobre los niveles de insulina o presión arterial.

Los autores también señalaron que caminar durante un período de tiempo más largo después de una comida puede otorgar beneficios adicionales.

ClickISalud

Síguenos en nuestras redes sociales

