

Educación para la Salud en el ámbito asistencial.

Efectos de alimentación y actividad física en DM2




Mayorgas Cano Francisco Jesús, González Hatero María de la Paz, Muñoz Megías Verónica


Introducción

- La DM2 es una enfermedad crónica relacionada con el aumento de la glucemia y con alteraciones del metabolismo; se produce por falta, disminución o resistencia a la insulina.
- Representa el 90% de los casos de diabetes en todo el mundo y la incidencia va en aumento por el estilo de vida, la urbanización y el envejecimiento.
- Importante problema de salud pública al que se destina el 10% del gasto sanitario.
- Factores de riesgo: inactividad física, dieta poco saludable y obesidad entre otros.
- Complicaciones: afecciones de las arterias, ACV, nefropatía, retinopatía diabética; causa de mortalidad y morbilidad.
- Tratamiento: dieta, ejercicio, ADO y administración de insulina.
- La DM2 es una de las patologías crónicas que aborda enfermería desde AP y podemos encontrar con dificultades en cuanto a recomendaciones sobre dieta y ejercicio.



Objetivos

Identificar distintos tipos de dieta para la mejora de diabetes tipo 2 

Conocer los ejercicios específicos que mejoren la diabetes tipo 2 

Metodología

- Revisión sistemática de la literatura científica en Pubmed, en febrero de 2024
- «Feeding Behavior AND Exercise AND Diabetes mellitus»
- Criterios de inclusión: estudios primarios cuantitativos sobre DM2, dieta y ejercicio, en inglés; entre 2019-2024.
- Criterios de exclusión: muestra de población distinta a DM2, distintos EC y no relacionados con la temática
- La selección se llevó a cabo en 4 pasos: lectura título y resumen, lectura texto completo, selección de estudios y búsqueda inversa
- n= 13

Resultados

- El ayuno intermitente en DM2 mejoró las glucemias pudiendo prescindir de ADO durante 90 días. La tasa de remisión de la diabetes fue del 85%. Disminuyó la resistencia a la insulina. Rohner et al.
- El ayuno intermitente de 4 semanas (ingesta de 8h). No mejoró el control de la glucemia ni disminuyó la masa corporal. Parr et al.
- Con dieta mediterránea y programas individualizados se aumentó la adherencia a la dieta y 12 semanas después la HbA1c disminuyó un 0,67%. Ismael et al.
- La dieta mediterránea disminuyó los lípidos en DM2 y por consiguiente los RCV. Gómez-Marín et al.

- El ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante 8 semanas mejoró las glucemias. Dixit et al.
- Se comprobó que las mujeres DM2 que practicaron yoga disminuyeron la glucemia entre 5,9 y 6.5 mg/dl, IMC, TA y HbA1c un 0,3%. Sreedevi et al.
- Se comprobó el beneficio del deporte en DM2 según la actividad que practicaran: 4 grupos; (control), (ejercicio aeróbico), (ejercicio de resistencia) y (combinación de aeróbico y resistencia). Sólo el grupo que combinó resistencia y aeróbico disminuyó la HbA1c. Church et al.
- Pacientes DM2 realizaron HIIT de 1 min, con 1 min de descanso y 6 repeticiones. Se comprobó que el HIIT de la tarde fue más efectivo para disminuir la glucemia y que el HIIT de la mañana aumentó los niveles de la misma comparándolos con las glucemias previas al entrenamiento. Es importante el momento del día en el que se practique el deporte. Savikj et al.

Conclusión

- **Dieta saludable y ejercicio; pilar básico del tratamiento de DM2.**
- **La dieta tipo mediterránea es más saludable en DM2 y proporciona más aceptación y adherencia que otras que todavía no están tan estudiadas como el ayuno intermitente.**
- **No es tan importante el tipo de deporte que se practique, si no que se realice cualquier actividad física de forma constante.**
- **Sería de gran aporte que los DM2 tuvieran la posibilidad de participar en programas individuales de seguimiento personalizado.**



Bibliografía:

- Rohner M, Heiz R, Feldhaus S, Bornstein SR. Hepatic-Metabolite-Based Intermittent Fasting Enables a Sustained Reduction in Insulin Resistance in Type 2 Diabetes and Metabolic Syndrome. *Horm Metab Res.* 2021;53(8):529-40.
- Sreedevi A, Gopalakrishnan UA, Karimassery Ramalayer S, Kamalamma L. A Randomized controlled trial of the effect of yoga and peer support on glycaemic outcomes in women with type 2 diabetes mellitus: a feasibility study. *BMC Complement Altern Med.* 2017;17:100.