



Ver demasiada televisión incrementa el riesgo de diabetes

Más tiempo viendo la TV podría significar un mayor riesgo de diabetes, según un estudio publicado recientemente en la revista *Diabetología*.

Si es usted prediabético, sentarse frente a la televisión es posiblemente una de las peores cosas que puede hacer por su salud, de acuerdo a un nuevo estudio.

Cada hora adicional que una persona con prediabetes pasa viendo la TV al día, eleva en un 3.4 por ciento su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, de acuerdo a una investigación publicada el 1 de abril de 2015 en la revista *Diabetología*.

El estudio no pudo demostrar un vínculo de causa y efecto. Pero los investigadores encontraron que el aumento en el riesgo asociado con pasar tanto tiempo en el sillón, fue independiente de si los participantes en el estudio estaban tomando medicamentos para la diabetes o si estaban haciendo otro tipo de terapia.

Por otra parte, el estudio halló que la gente que intentó prevenir la diabetes cambiando su estilo de vida, terminó viendo menos televisión con el tiempo.



Los resultados son inquietantes dada la epidemia de obesidad que sigue plagando a los Estados Unidos, dijo la autora principal del estudio, Andrea Kriska, profesora de epidemiología en la Escuela de Estudios de Posgrado sobre Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh.

"Conforme pasa el tiempo y la gente es menos activa y tiene más sobrepeso, el número de personas con riesgo de padecer diabetes aumenta a pasos agigantados. Cada vez hay mayor número de personas, expuestas a padecer diabetes debido a sus hábitos sedentarios", según Kriska.

El nuevo estudio se apoya en datos de participantes en el ***Programa de Prevención de la Diabetes***, un estudio financiado con fondos federales publicado en 2002. Ese estudio incluyó a poco más de 3,200 adultos con sobrepeso en Estados



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Unidos, entre 1996 y 1999. La meta del estudio era prevenir la diabetes tipo 2 en pacientes de alto riesgo, ya sea con medicamentos (metformina) o con cambios en su estilo de vida.

Tener una **buena alimentación y realizar actividades físicas** mostró ser la pauta más adecuada, disminuyendo en un 58 por ciento el desarrollo de diabetes, comparado con no hacer nada. La metformina provocó un descenso de solo 31 por ciento en el desarrollo de diabetes, dijo Kriska.



Tras demostrar que la actividad física puede frenar a la diabetes, los investigadores decidieron enfocar el estudio de forma diferente y explorar si estar sentado durante largos periodos de tiempo, podía incrementar el riesgo de diabetes.

La autora del estudio, Bonny Rockette-Wagner, directora de la Escuela de Estudios de Posgrado sobre Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh, opina que "Si todos reconocemos el hecho de que cuando dormimos nuestros cuerpos están en reposo y todo se desacelera en cierta forma, lo normal es que al estar sentados por largos periodos de tiempo, nuestro cuerpo comience a desacelerarse."

Antes del estudio, los participantes en el Programa de Prevención contra la Diabetes pasaban un promedio de 140 minutos al día.

La gente que llevó a cabo cambios en su estilo de vida redujo 22 minutos al día, el tiempo ante la televisión a lo largo del estudio. La gente que estaba tomando metformina redujo el tiempo de TV en solo 3 minutos al día y quienes no siguieron ningún plan, redujeron solo 8 minutos al día.

Los investigadores posteriormente analizaron el impacto del comportamiento sedentario a lo largo del tiempo, en la incidencia de diabetes. Para los participantes en los tres grupos, el riesgo de desarrollar diabetes se incrementó en aproximadamente 3.4 por ciento por cada hora pasada frente a la televisión.

Además del impacto que tiene en el metabolismo, pasar mucho tiempo ante la televisión, también puede promover el comer en exceso, de acuerdo a David Marrero, presidente de la Asociación de Americanos con Diabetes (American Diabetes Association). "Sé que cuando estoy sentado viendo la televisión es mucho más probable que comience a 'picar' y comer comida chatarra", dijo Marrero.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Los investigadores señalaron que el Programa de Prevención de Diabetes se enfocaba específicamente en personas que tenían sobrepeso y prediabetes. "No todas las personas de la población general tienen un alto riesgo", dijeron las investigadoras.

FUENTES:

Andrea Kriska, Ph.D., profesora de epidemiología en la Escuela de Estudios de Posgrado sobre Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh; Bonny Rockette-Wagner, Ph.D., directora de evaluación de actividad física en la Escuela de Estudios de Posgrado sobre Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh; David Marrero, Ph.D., presidente de cuidado a la salud y educación de la Asociación de Americanos con Diabetes; Diabetología, abril 1 de 2015

HealthDay. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_151849.html