Gac Sanit. 2025;39(S2):247

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

598 - EFICACIA DE DIFERENTES MODALIDADES DE EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL CONTROL GLUCÉMICO EN PERSONAS CON PREDIABETES

N. García-Coll, P. Álvarez-Greciano, A. Huguet-Torres, S. Fresneda, A.M. Yáñez, M. Bennasar-Veny, A.M. Galmes-Panadés

Instituto de Investigación Sanitaria de las Islas Baleares (IdISBa); Universidad de las Islas Baleares (UIB); Grupo de Investigación Global Health (UIB).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La prediabetes representa una oportunidad para la prevención de la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2). Las personas con prediabetes tienen alto riesgo de desarrollar DMT2, especialmente si presentan sobrepeso u obesidad. No hay un consenso claro sobre el tipo de ejercicio físico más eficaz para la prevención de DMT2. Objetivo: evaluar la eficacia de diferentes modalidades de ejercicio físico sobre el control glucémico en adultos con prediabetes.

Métodos: Ensayo clínico controlado, paralelo, con un total de 79 participantes, aleatorizados en cuatro grupos: 1) ejercicio aeróbico, 2) ejercicio de fuerza combinado con aeróbico, 3) ejercicio interválico de alta intensidad (HIIT) y 4) grupo control. Los criterios de inclusión fueron: edad entre 18 y 70 años, glucosa plasmática en ayunas (GPA) entre 100 y 125 mg/dL, índice de masa corporal (IMC) entre 25 y 35 kg/m^2 y no realizar ejercicio físico de manera regular. Los criterios de exclusión fueron: diagnóstico de diabetes, embarazo, un resultado en la prueba de esfuerzo que contraindique el ejercicio y otras condiciones médicas que impidan la práctica segura de ejercicio. Se recogieron datos sociodemográficos, comorbilidades, analítica sanguínea (GPA y HbA_{1c}), presión arterial y composición corporal en la visita basal y a las 15 semanas de seguimiento.

Resultados: Se incluyeron un total de 79 personas, con una edad media de 59,9 ± 7,93 años, 53,2% mujeres y GPA de 105 ± 11,4 mg/dL. Los tres grupos de ejercicio mejoraron significativamente la HbA_{1c} respecto al grupo control. Además, los participantes del grupo HIIT mostraron un mejor control de la HbA1c y de la GPA respecto al resto de modalidades de ejercicio físico a las 15 semanas de seguimiento ($p < 0,05$). Todos los grupos de ejercicio aumentaron significativamente el colesterol HDL en comparación con el grupo control.

Conclusiones/Recomendaciones: Estos resultados preliminares indican que, en una población con sedentarismo, sobrepeso u obesidad y prediabetes, el HIIT constituye una estrategia viable y efectiva para el control glucémico que podría ser utilizada para contribuir a la prevención de DMT2.

Financiación: SYNERGIA SYN22_05.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados